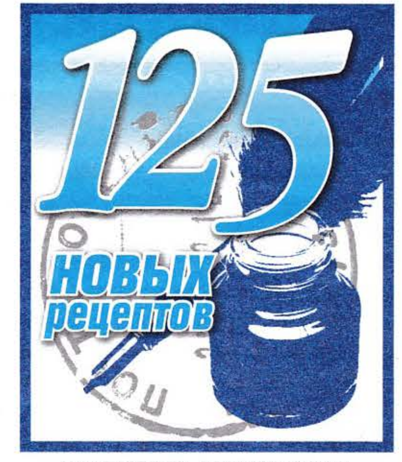
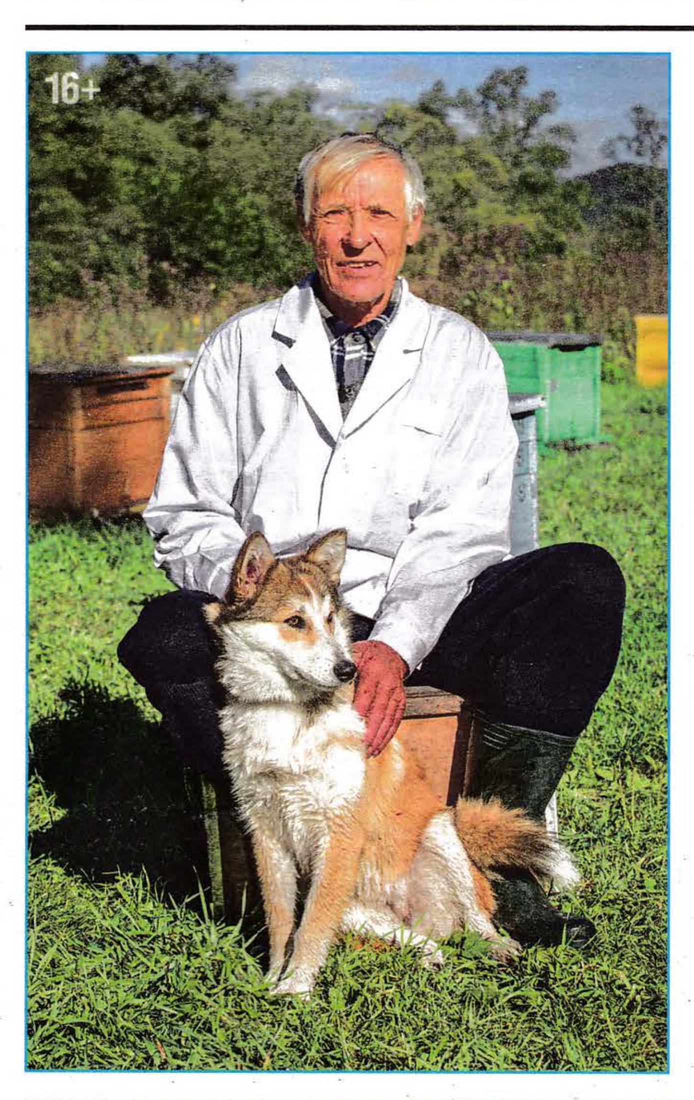
ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА



№15 (333) АВГУСТ 2015



ПИСЬМО В НОМЕР

Спасибо пчелам!

Рано вышел на военную пенсию и недолго думал, чем заняться. Выкупил у чужих людей уже заброшенную пасеку своего деда. С детства мечтал о пчеловодстве, но судьба распорядилась иначе. Однако никогда не поздно сделать что-то полезное для себя и других. Некоторые пишут в газету, что человек на пенсии никому не нужен. Если сидеть сложа руки, то так и будет. И болезни, и прочие неурядицы не заставят себя долго ждать. Поэтому очень важно не терять интереса к какому-либо делу и не забывать, к чему вы когда-то стремились. Мой дед был долгожителем, чуть не дотянул до 100 лет. Нервы имел железные, почти ничем не болел, хотя прошел войну. И спиртного не употреблял ни грамма – пчелы таких не любят. Вот и у меня жизнь начала выправляться. Мед – один из самых полезных продуктов. Он всегда в цене, а значит, безденежье мне не грозит. Люди приходят и за другими пчелиными лекарствами, так что я им нужен. Кроме того, женщины очень любят мед и уважают пасечников, о чем они сами нередко пишут в газете. Поэтому и семейные дела наладились. Спасибо маленьким пчелам за то, что болезни покинули мой дом. И за возможность общения с природой, и за мудрость, которую они дарят внимательному наблюдателю. Будьте здоровы и вы, читатели!

Игнатов В.В., Псковская обл., г. Остров

ЦИТАТА

Если плохо, помоги другому, кому еще хуже, и жизнь твоя наполнится смыслом, заиграет радугой.

Пахомова Г.В., г. Великий Новгород

ТЕМЫ ДНЯ

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ



ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

У «Лечебных писем» недавно был день рождения. Да, как и у каждого человека, у газеты тоже есть такой праздник. В этот день вспоминается все хорошее, что нам довелось пережить за минувшие 12 лет. Именно столько времени мы вместе. Хорошо, когда люди дружат, встречаются, переписываются. «Спасибо вам за возможность общения! Прочитаешь „Лечебные письма“ – и как-то легче на душе, будто пообщаешься с самыми близкими», – пишет читательница Галина Егоровна Кувика из Ростовской области. Такие душевные слова можно встретить практически в каждом выпуске газеты. Значит, она не зря появилась на свет! Эти письма действительно лечат и тело, и душу.

Многие замечают: даже если письмо адресовано всем, его автор как будто обращается лично к вам. Посмотрите, Галина Егоровна, сколько читателей в той же рубрике «Хороший пример» поддерживают вас в минуту душевной невзгоды! Сколько добрых и мудрых советов! О чем эти письма? О любви и семейном счастье. О том, как достойно пройти через испытания, выпавшие на долю человека. Можно сказать, что любой недуг, в том числе душевный, – тоже испытание. А чтобы выдержать его, нужна жизненная энергия. Ее нам дарит сама природа. И общение друг с другом, и взаимная поддержка. Как и творчество, любимые занятия. Друзья газеты давно знают, что все это – источники силы, важные условия здоровья и долголетия. Чтобы изменить жизнь к лучшему, стать здоровее и счастливее, самое главное – начать работу над собой и делиться знаниями, опытом с другими. Ваши рецепты лечения – тоже шаг навстречу людям, свидетельство душевной щедрости и добра, которое всегда побеждает.

Рады, что газета объединяет таких замечательных людей. Желаем вам крепкого здоровья и благополучия во всем!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **10 АВГУСТА**

Земной поклон читателям газеты «Лечебные письма» и редакции за добрые советы, рекомендации, отзывы.

Я просила помощи, чтобы справиться со своими недугами, и главное с сахарным диабетом. Спасибо всем, кто откликнулся. Письма с советами, рецептами пришли из разных городов, сел. Действительно мир не без добрых людей! Благодарю Маргариту Борисовну из Краснодара, Сергееву Валентину Васильевну из Санкт-Петербурга, Магомеда Маулитовича Яхъяева из Моздока (Алания), Анну Матвеевну из Волгоградской области и многих других, написавших мне. Обязательно воспользуюсь вашими рецептами.

Адрес: Солдаткиной Раисе Николаевне, 617830, Пермский край, г. Чернушка,ул. Юбилейная, 7, д/в

Дорогая редакция, благодарю вас за то, что опубликовали мое письмо «Хочется верить в чудо» в №6 за март, в рубрике «Люди добрые, помогите»!

С помощью небезразличных к чужой беде людей начала лечить сердце, и оно у меня стало редко болеть. Думаю, что постепенно все пройдет. Я теперь стараюсь использовать рецепты читателей «Лечебных писем». Чувствую, что они мне помогают. Получаю много писем от читателей. Есть в них такие теплые, добрые слова, что подступают слезы. Не зря говорят, что мир не без добрых людей. Теперь прошу через нашу газету поблагодарить всех, кто прислал рецепты от моих болячек. Вот эти добрые люди: Букарев Ю.В. из Санкт-Петербурга, Роспалова Л.Ф. из Новокузнецка Кемеровской области, Соколова А.Е. из Георгиевска Ставропольского края, Солдатова Н.Н. из Оханска Пермского края, Князкова А.П. из Михайловки Волгоградской области, Леконзива Ю.А. из Перми и другие.

Большое спасибо всем, всем, кто поспешил на помощь. Дай Бог вам здоровья!

Адрес: Чекуновой Валентине Андреевне, 403805, Волгоградская обл., Котовский р-н, г. Котово, ул. Набережная, д. 19

Со страниц «Лечебных писем» от всего сердца благодарю чутких, добрых, отзывчивых людей за письма с рецептами и советами.

Читатели газеты не оставили без внимания мою просьбу о помощи. Она была опубликована в №8 за 2015 год. Я спрашивала, как справиться с вегетососудистой дистонией.

Мне написали Орленко Валентина Егоровна из Сочи, Леконцева Ю.А. из Перми, Кузнецова Н.В., Королева В.П. из Москвы, Соколова Алла Евгеньевна из Георгиевска, Елесеева Марина Гавриловна из Севастополя, Кокорин А.В. из Нижнего Новгорода, Матвеева Д.И. из Краснодарского края, Дружинина Ф.А. из Михайловки Волгоградской области, Располова Л.Ф. из Кемеровской области, Климченко Е.А. из Оренбурга, Аксенов В.Я. из Ялты, Ульянченко Е.А. из Бийска, Григорьянц С.Г. из с. Прасковья Буденновского района, Пятков Д. из Свердловской области. Спасибо всем за советы. Желаю читателям и редакции газеты крепкого здоровья, оптимизма и всего самого хорошего. «Лечебные письма» – очень нужное издание. Это наша, народная газета.

Адрес: Магомедовой А.Х., 364001, Чеченская Республика, г. Грозный, городок Маяковского, д. 71, кв. 20

Сердечное спасибо всем вам за душевную поддержку!

Я все преодолею

Болезнь не ждет, она сама приходит,
Не нужно только поддаваться ей.
Пусть с ней борьба тяжелая выходит,
Но все равно болезни я сильней.
Пусть страх порой врывается в сознанье,
И боль – не пожелаешь и врагу,
Я повторяю, словно заклинанье:
Мне хватит сил, я справлюсь, я смогу!
Я выбраться из пропасти сумею.
Болезнь сильна, но я ее сильней!
Мне хватит сил, я все преодолею,
И встану, и пойду, смеясь над ней.
Пускай себя порою я жалею,
Мне хватит сил победу одержать.
Я все смогу, я все преодолею,
И буду жить, и петь, и танцевать!

Будьте счастливы, люди. Берегите друг друга и любовь, которая живет в ваших сердцах. Гоните от себя уныние, гоните из сердца страх. Не оставляйте друг друга, дети и родители. Здоровья всем на планете!

Сарятцева С.Т., Иркутская обл., тел. 8-914-945-14-66



НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ!

Что мешает нам стать здоровее, выглядеть и чувствовать себя моложе, счастливее? Если подумать, то окажется, что главные препятствия и причины болезней – в голове, а не в окружающем мире.

Возьмем среднестатистического молодого пенсионера. Кто этот человек? Ему примерно лет 60. Дети взрослые, у них своя жизнь, и бывает, что накатывает одиночество. Работа есть не у каждого в таком возрасте, и денег не хватает. А вот болезней, наоборот, предостаточно. И настроение не на высоте. А почему? Что мешает изменить жизнь к лучшему?

Многое зависит от нас, просто надо приложить усилия. Например, чтобы меньше болеть, изучайте лекарственные растения. Сходите хоть на собственную кухню и посмотрите внимательно, что может вам помочь укрепить здоровье. Подсказки найдете в «Лечебных письмах», где море информации о доступных каждому натуральных лекарствах и средствах профилактики. Подпишитесь на газету, храните подшивку и систематизируйте материал. Это пригодится не только вам, но и родным, знакомым. Я давно так делаю. Помогая другим, мы и сами начинаем выздоравливать!

Составив для себя план оздоровления, подобрав рецепты и методики, начинайте действовать. Попробуйте для начала хотя бы избавиться от лишнего веса, если он у вас есть. Болят ноги, беспокоит одышка, вам трудно ходить пешком? Двигайтесь хоть понемногу, но обязательно. Хотя бы одну-две остановки идите пешком, не ждите транспорта. Выбирайте приятные маршруты. Не надо спешить. Устали – отдохните немного, полюбуйтесь красотой окружающего мира. Потом найдите информацию о ближайших к вам интересных местах – парках, музеях, заповедных уголках природы. Возьмите за правило выбираться туда хотя бы раз в неделю на пару часов. Не упустите лето! И найдите себе компаньона, пригласите хоть соседку, чтобы было с кем разделить впечатления. И вы перестанете ощущать себя одиноким человеком. Общение нам необходимо – так уж устроен человек.

Так вы станете подвижнее, активнее, бодрее и почувствуете вкус жизни. Вернется работоспособность, и захочется горы свернуть. Вы наконец-то осознаете, что жизнь на пенсии – это свободное время и возможность делать все, что не успевали раньше. Появятся и новые желания, мечты, которые дают мощный жизненный импульс.

Умение поддерживать хорошее настроение очень важно для здоровья. Уныние – это грех. Поэтому учитесь замечать не только плохое и радоваться жизни.

Итак, сначала у нас был среднестатистический пожилой человек, больной и усталый. В кого же он превратился, поставив цель изменить жизнь к лучшему? В интересную, притягательную личность. Уверенность в себе, оптимизм, активность, востребованность – каждый хотел бы иметь такие качества. Так давайте попробуем! Что мешает? Если ответите честно на этот вопрос, то найдете и главные причины своих болезней.

Козицкий И.В.,
г. Нижний Новгород

КОМФОРТ ИЛИ ЗДОРОВЬЕ?

Однажды прочитала в нашей газете письмо о том, как деревья лечат людей. Потом, гуляя возле своего дома, пригляделась к ним, растущим на газонах, и заметила кое-что интересное. Наблюдения заставили меня задуматься о здоровье.

Я живу в спальном районе, в обычном доме. Заводов поблизости нет. Казалось бы, экология должна быть неплохая. А вот деревья, растущие у самого дома, почему-то чувствуют себя неважно. Они отклоняются как можно дальше от дома, как будто чувствуют там какую-то опасность. Ветки, растущие со стороны окон, начинают засыхать. И с жильцами не все благополучно: много инвалидов, даже молодых. Люди часто скандалят. У соседних домов клумбочки, а у нас ничего не вырастает. Кто-то высадил цветы, так они завяли. У деревьев листья не симметричные. В норме, как говорят экологи, половинки некоторых листочков должны совпадать, если сложить их пополам. В чем причина? В экологии, в энергетике места? Думаю, наши деревья уже никого не могут вылечить, им самим нужна помощь. А вот на даче... Да, надо чаще бывать там, особенно если есть такая возможность.

Человек привыкает к городскому комфорту. Иной раз приедешь в город на денек помыться, постирать, и думаешь, не отдохнуть ли еще до конца недели. Все удобства под рукой, и по телевизору будут интересные передачи, а на даче мои любимые каналы не транслируются. Я больше всего люблю смотреть про животных и путешествия. А однажды, еще в молодости, смотрела итальянский художественный фильм, и там главные герои гуляли в апельсиновой роще. С тех пор мечтаю побывать в таком месте. Ведь цитрусовые деревья растут не только за дальними морями, но и на юге нашей страны.

На даче тоже красиво, и дышится легко, и все растения чувствуют себя прекрасно. Наш домик окружен соснами, и они не отклоняются от окон, а дарят людям здоровье. Их янтарная смола-живица, и хвоя, и шишки – мои любимые лекарства от многих болезней. Какие же красивые, яркие, теплые у сосен стволы и кроны, освещенные солнцем! Вот я и нашла свое дерево-лекаря. Это вековая сосна, стоящая особняком у ворот. Она там росла, когда еще не было дома. Приезжая на дачу, каждый раз здороваюсь с ней. Останавливаюсь на пару минут отдышаться с дороги, дотрагиваясь до шершавого ствола и беседую. Она мне отвечает, покачивая тяжелыми лапами. И усталость сразу проходит. Больные ноги становятся легкими, спина расслабляется. Уезжая в город, я прощаюсь с деревом, и оно машет мне вслед: «Возвращайся скорее, буду ждать!»

Чувствую, что сил и здоровья уже прибавилось, а лето еще продолжается! Уезжать с дачи в город совсем не хочется, но иногда надо: на почте меня ждут «Лечебные письма». Без них как без рук.

Титова М.Б., г. Санкт-Петербург



ЦЕЛЕБНЫЕ ЛЕПЕСТКИ

Лето – время заготовки лекарственных трав. Я собираю их не только на ближайших лугах, в лесу и на болоте, но и на собственной клумбе, потому что среди декоративных цветов можно найти немало целебных растений. Поэтому свой цветочный сад я не обрабатываю никакой химией – цветочки растут у меня не только для того, чтобы порадовать глаз, но и ради лечебных целей. Что можно заготовить?

• **Пион**. В аптеках продают настойку корня пиона, которая обладает успокаивающим действием. Но полезны у него и лепестки. Собирать их надо в момент, когда растение находится в полном цвету, аккуратно срезая листочки и обрывая лепестки. У меня несколько больших кустов, поэтому заготовка лечебного сырья не идет в ущерб красоте. Пион не только успокаивает нервную систему и помогает справиться с бессонницей и стрессами. Его цветки обезболивают, помогают при желудочных и кишечных инфекциях, кашле, бронхите. Как профилактическое средство их настой рекомендуют пить для улучшения обмена веществ, а также для лечения подагры, профилактики осложнений сахарного диабета. Настой делать очень просто – 0,5 ч. л. сухих или 1 ч. л. свежих лепестков засыпать в заварочный чайник, залить стаканом кипятка, дать настояться 2 часа, процедить. Средство сильное, потому пить его надо так: по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая теплой водой. Можно использовать лепестки и в косметических целях. Для этого просто делать маску на лицо из настоянных на теплой водичке лепестков – это хороший тоник.

• **Календула**. Оранжевые лепестки этого неприхотливого цветка используют для лечения кожных проблем – при сыпи, раздражениях, язвочках. Великолепный антисептик и успокаивающее средство. Но можно принимать их настой и внутрь – при различных инфекциях, бронхите, бессоннице. Средство на основе календулы готовить легко – заварить 1 ст. л. стаканом кипятка и дать настояться полчаса. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день. Еще очень советую добавлять сухие лепесточки в разные блюда – они придают им легкий пряный вкус, окрашивают те же рис или картошку в приятный желтоватый цвет. К тому же календула, если использовать ее как приправу, улучшает пищеварение.

• **Бархатцы**. Я люблю эти цветы за то, что они радуют глаз практически все лето, вплоть до осени. Их лепестки тоже обладают лечебным действием – помогают при простудах, ангине, кашле и других инфекциях. 1 ст. л. лепестков или цветков целиком нужно залить стаканом кипятка, дать постоять 30 минут, процедить. Выпить за три раза в течение дня перед едой. Очень хороши бархатцы для лечения кожных болезней. В этом случае лучше настаивать их на масле, касторовом или рафинированном подсолнечном, 2 части лепестков на 1 часть масла, в течение суток. Потом процедить, отжать сырье и смазывать кожу 2-3 раза в день.

Будет интересно, если кто-то напишет про другие лечебные цветы с клумбы. Я только начала собирать рецепты, поэтому их у меня еще немного. Пишите в газету – это очень полезная информация.

Забелина В.Д., Московская обл., г. Подольск

ГЛИНА В ПОМОЩЬ НОГАМ

У меня варикозная болезнь, и летом, когда работаешь на грядках, к вечеру ноги отекают, в них чувствуется тяжесть, иногда ночью появляются судороги. Врач прописал мне лекарства, есть аптечные кремы. Но я всегда сочетаю их с одним проверенным лекарством от природы, которое помогает очень хорошо. Это обычная глина, которой вокруг в избытке – рядом находится старый карьер кирпичного завода, и там можно набрать чистой глины. Полезна она и при других заболеваниях ног – артрите, подагре, ломоте в суставах. Средство проверенное, безопасное.

Глину высушить, разбить молотком в порошок. Когда нужно, развести водой комнатной температуры до консистенции сметаны. Можно вместо воды использовать настои и отвары лекарственных растений – сирени, сабельника, корня лопуха, конского каштана. Этой смесью густо намазать все ноги от паха до кончиков пальцев. На пол и на стул постелите клеенку, чтобы их не замарать. Теперь просто сидите и занимайтесь своими делами – вяжите, шейте, смотрите телевизор – до тех пор, пока глина полностью не высохнет. После чего сотрите ее руками, а остатки смойте теплой водичкой.

Глина как будто вытягивает боль, ногам становится намного легче, а кожа становится мягкая, шелковистая. Делать эту процедуру нужно 2-3 раза в неделю. Если болят суставы, разводите глину погуще, делайте лепешки, прикладывайте к коленям или стопам и фиксируйте бинтом. Держите, пока глина не станет горячей.

Барсукова Анна Леонидовна, г. Санкт-Петербург

ИГРА И ЗАКАЛИВАНИЕ

Я помню, как в детстве дед пытался приучить нас с братом к закаливанию, когда мы приезжали к ним в деревню. Выводил нас во двор, набирал ведра холодной воды и поливал нас. Мы кричали, плакали, бабушка на него ругалась. В результате он оставил все попытки, сказал, что мы хлюпики городские, а холодную воду и саму идею закаливания я после этого надолго оставила. Сейчас уже сама бабушка, а поскольку то, что закаляться нужно, знаю точно – все-таки уже ближе к 50 годам медленно и постепенно начала приучать организм к контрастам воды, всегда хотела привить эту полезную привычку и внучатам. Преимуществ она дает мно-



го – действительно, меньше болеешь простудами, чувствуешь себя бодрее, лучше работают сосуды, нет скачков давления. Главное – делать все без резкости, приспосабливать организм постепенно, начиная с обтираний и воздушных ванн, через контрастный душ прийти к обливаниям.

Детишек я тоже не стала сразу мучить, как мой дед, радикальными средствами, чтобы не отвратить их от этой полезной процедуры. Облекла все в форму игры и выбрала для начала освоения закаливания лето, когда на улице тепло и солнечно, внучата проводят весь день на улице.

У меня в колодце насос, от него идет шланг для полива. Купила насадку с распылителем, включила воду, и полился фонтан мелких брызг. Какому ребенку такое не понравится! Вместе с ними бегали под водой, промокнув до нитки, а потом делали растирания сухим полотенцем. И так каждый день. Еще я поставила надувной бассейн небольшой, в который наливала прохладную воду – пусть внуки плещутся когда хотят. Сноха сначала боялась, что они простынут, но ни один даже не чихнул. Купила брызгалки, устраивали соревнования, кто кого больше обольет. А потом уже и лейки подключили – поливали друг друга с ног до головы. Гуляли вместе под дождиком без зонтов. Одним словом, при каждой возможности игрались с водой. Я им ничего не запрещала, главное условие – после обязательно растереться насухо, до красноты кожи.

Это было прошлым летом, и потом осенью, когда обычно начинается сезон простуд, ни один из трех внуков даже не чихнул. Сноха сказала, что такого еще не было, чтобы за зиму не было никаких простуд. А внучата уже и сами дома начали обливаться, я рассказала им про контрастный душ. Теперь все, от мала до велика (им 4, 6 и 7,5 года) регулярно закаливаются и приучают уже к этому родителей. Очень советую всем бабушкам и дедушкам тоже не терять лето даром, а освоить закаливание – и ради своего здоровья, и для блага детей и внуков.

Ушакова Людмила Игоревна, г. Чебоксары

ЛУЧШИЙ ОТДЫХ ДЛЯ ГЛАЗ

В медицине есть такое направление – хромотерапия, то есть лечение цветом. Это, конечно, не такое мощное и быстрое лекарство, как таблетки и уколы, и даже не настои целебных трав. Но все равно недооценивать ее нельзя. И в этом я не раз убеждалась на собственном опыте. Летом и ранней осенью, когда вокруг столько натуральных, мягких цветов – синевы неба, зелени деревьев и трав, пестроцветья цветов, – самое время попробовать хромотерапию.

Если у вас есть проблема с глазами, обязательно каждый день выбирайтесь туда, где много зелени – в парк, на луга, в поля и леса.

Зеленый цвет считается лучшим лекарем и средством профилактики от разных возрастных изменений и заболеваний глаз – катаракты, глаукомы, дальнозоркости. Причем лечение абсолютно бесплатное.

Все, что нужно сделать – это сесть на скамеечку, расслабиться и наслаждаться видами природы. Смотрите на волны, которые гонит ветер по траве, на колыхания листочков на деревьях. Одновременно делайте гимнастику – смотрите то вдаль, то ближе, сильно зажмуривайте и расслабляйте веки, двигайте зрачками в разные стороны. И потом опять просто наслаждайтесь зеленью. И так полчаса-часик каждый день.

Средство вроде бы незатейливое, но глаза после такой релаксации чувствуют себя великолепно. А если у вас повышенное внутриглазное давление, оно снизится без всяких капель – проверено на себе. Зеленый цвет полезен не только для глаз. Он успокоит нервную систему, избавит от головной боли, снимет утомление. Не зря, наверное, в старинных кабинетах и читальных залах сукно на столах и настольные лампы были именно этого цвета. Но все равно лучше всего действует именно природная зелень, и пока есть возможность, наслаждайтесь каждым днем.

Разина Е.В., Нижегородская обл., г. Павлово-на-Оке

ДОКТОРА МУРАШИ

Недавно в одной статье прочитала, что в китайской медицине одним из самых популярных и сильных лекарств при разных заболеваниях позвоночника и суставов считается настойка на муравьях. Ученые тоже подтверждают, что вещества, которые выделяют эти насекомые и которые содержатся в их теле, обладают целебным действием. Я настойкой на муравьях никогда не пользовалась, жалко этих маленьких трудяг губить. Но вот то, что мураши помогают, знаю с молодости – когда надорвала спину на грядках, бабушка лечила меня таким средством.

Мы пошли в лес, она сорвала несколько веток березы и сделала небольшой веник. Потом нашли большой муравейник, положили на него ветки, а я сняла куртку и футболку. Бабушка взяла веник, на который набежали муравьи, и приложила его к моей пояснице, немного прижав. Я сразу почувствовала жжение – муравьи стали брызгать на кожу свою кислоту. Так повторили несколько раз, потом аккуратно стряхнули муравьев с кожи, смазали ее растительным маслом, обернули шерстяным шарфом, я оделась и мы пошли домой.

Так повторяли 3 раза, через день, благо лесок был недалеко. И спина прошла очень быстро. Я пользовалась этим способом еще несколько раз сама, делала процедуру с муравьями мужу – и каждый раз средство работало очень хорошо.

Баталова Н.В., Вологодская обл., г. Сокол



Больного нельзя вылечить с помощью одного только здравого смысла.

Эльза Триоле



О ЛЮБВИ И СЕМЕЙНОМ СЧАСТЬЕ

«Любовь с хорошей песней схожа, а песню нелегко сложить». Какие понятные и мудрые слова! Давайте, милые читатели, посмотрим на себя с такой позиции.

С юности каждый человек мечтает встретить ту единственную или того единственного, с которым бы вся жизнь прошла в любви и согласии. На кого можно положиться во всем, с кем хотелось бы всегда быть рядом, с кем ощущается духовная и физическая гармония. Именно это прибавляет здоровья, сил, помогает преодолевать жизненные трудности. Но само ничего не приходит.

Надо много трудиться, и прежде всего душе, чтобы первоначальная влюбленность выросла в прочную, мудрую, преданную любовь. Мне кажется, если в семейной жизни, в любви что-то не ладится, то виноваты оба. Возможно, в разной степени, но оба. Главное – не бросаться из огня да в полымя, а понять, в чем причина разногласий. Не разбегаться при первых же конфликтах, а мудро, спокойно и самокритично проанализировать ситуацию. Не обвинять друг друга, а понять, поставить себя на место другого. Всем нам стоит постоянно помнить слова мудрого Лиса из прелестной, умной сказки Антуана де Сент-Экзюпери «Маленький принц»: «Ты навсегда в ответе за всех, кого приручил».

Пусть простят меня несогласные читательницы, но я с высоты своего жизненного опыта осмелюсь утверждать, что прочность семьи, любви все-таки в большей степени зависит от прекрасной половины человечества. Да, на мой взгляд (и далеко не только мой), все в мире – от женщины. И добро, и зло. При желании и разумном подходе мы очень сильно можем влиять на мужчин. Давайте же пользоваться своим даром только во благо! Ведь женщина предназначена Всевышним и природой быть берегиней любви, хранительницей семейного очага. А любовь – не только «вздохи на скамейке» и «прогулки при луне». По-моему, прав Уильям Шекспир:

Но ежели для истинной любви
Страдание всегда необходимо,
То, видно, уж таков закон судьбы.
Научимся сносить его
с терпеньем.

Счастья всем, любви, радости, благоразумия и терпения! Любовь и семейное счастье приходят только как заслуга!

Адрес: Махортовой Лилии Семеновне, 127204, г. Москва, 9-я Северная линия, д. 11, корп. 1, кв. 54

РАДОСТЬ В ПОДАРОК

Вот получила новые «Лечебные письма», а на обложке – сирень. У меня день рождения в мае. И всегда в этот день дома огромный букет сирени с тюльпанами.

На даче растет 3 куста сирени: махровая, белая махровая и темно-фиолетовая с крупными цветками. Они в разных местах участка. Вот я пробегу по дорожке, окунусь с головой в охапку цветов и не надышусь. Не оторваться от такой прелести. А дальше ждут другие, огромные соцветия. Сколько раз прохожу мимо, столько и вдыхаю их аромат. И кажется, что в меня вливается живительная сила. Так становится радостно на душе!

Пришел внук домой и сказал: «Мы пойдем сирень по улицам рвать, надо украшать выпускной класс». А дочь ему ответила, что не надо никуда ходить, она сама принесет целую охапку разной сирени. И принесла. Еле держала ее перед собой обеими руками.

Утром отдала я внуку половину, а остальное решила подарить соседкам, чтобы порадовать их. Сделала три букета и пошла к одной. Она обрадовалась такой красоте и говорит: «А у меня сегодня день рождения!» Пошла ко второй. Тоже восторг, умиление, и день рождения завтра, как у меня. Значит, будет снова благоухать в доме огромный букет наикрасивейшей сирени. Конечно, жалко ее рвать. Но говорят, что чем больше ломаешь цветущих веточек, тем лучше будет куст на следующий год.

Вот так моя сирень порадовала многих людей. И самой приятно. Люблю цветы. Разговариваю с ними, когда ухаживаю. Они в ответ улыбаются мне своей красотой, и года уменьшаются, а их уже 82.

Желаю всем радости, счастья и чтобы нам каждый год любоваться цветущей сиренью. Бабушка Ада.

Адрес: Коптевой Аде Спиридоновне, 241022, г. Брянск, ул. Димитрова, д. 148, кв. 51

ОЧАРОВАНИЕ СОЛНЕЧНОЙ РОЩИ

Иногда меня так тянет в нашу небольшую березовую рощу! Этот магический лесок находится прямо за домом.

Я сажусь на скамейку, закрываю глаза и слушаю пение птиц. Потом любуюсь дивными полевыми цветами. Особенно удивляют незабудки. Думаю о приятном. Это нравится моей душе. О чем мысли, то и рядом – вот истина. Люблю бывать в той роще утром, часов в 10. Захожу, оглядываюсь. Вокруг – красивые березы до самого неба. Тихо. Пространство леса – и я одна. Изредка хорошо побыть одной.

Потом замечаю тропинку, какую-нибудь живность. Вдруг пролетает птичка, садится на ветку и наблюдает за мной. Делаю вид, что не вижу ее, и отхожу к другому дереву. Хочется, чтобы она полетела за мной. Птица так и делает! Я пытаюсь с ней поговорить.

Солнце поднимается выше. Я протягиваю руки к его лучам, проглядывающим сквозь ветви берез. Руке тепло и приятно: лучи танцуют на моей ладони. Выхожу на залитую солнцем поляну, вновь поднимаю руки и закрываю глаза. Солнце дарит мне золотистые лучи. На память приходят стихи нашей поэтессы С.В. Красиковой из Кемерово.

Сердце зовет, устремляясь
к солнцу.
Солнце – как свет зовущий.
Сердца зов услышан солнцем –
Светом, любовь несущим.
Солнце землю любовью греет,
Наполнив огнем пространство.
Сердце – в груди, но оно умеет
Видеть луч совершенства.
Солнце и сердце в любви сольются,
Рождая стремленье к свету,
Любовью нежной души коснутся,
Зажгут яркий свет над планетой.

Общение с природой с глазу на глаз помогает мне углубиться в себя,



ощутить свою индивидуальность, свое «я» как частицу вечной жизни в беспредельном царстве. Очень люблю и ценю такие моменты и пытаюсь сохранить в себе их Божественную ценность. И тихо шепчу: «Спасибо, Господи, за Твое великое сердце, за любовь Твою, за свет и мир, за жизнь, дарованную нам, за радость Твоего прикосновения».

Чувствую себя необычно, не просто отдохнувшей. Очарование рощи передается мне магическим образом и дарит много сил, чтобы я могла жить в любви дальше.

Люди добрые, дружите с природой!

Адрес: Казионовой Валентине Даниловне, 652815, Кемеровская обл., г. Осинники, ул. 50 лет Октября, д. 22, кв. 25

ИСПЫТАНИЯ

В №10 за этот год прочитала письмо Миренковой Т.А. из г. Приморска Ленинградской области. От всего сердца сочувствую ей. Захотелось написать и о себе.

Мой муж умер в 2007 году. Я писала о нем в №2 за 2009 год. Заканчивала свое письмо словами: «Верю, что придет новая любовь, что кому-то я очень нужна». Но и думать тогда не смела, что да, она придет очень скоро! Встретила ее благодаря нашей газете в том же году, в декабре. Вы не поверите, но в 60 лет влюбилась без ума, хоть я не из влюбчивых. Солнышко засияло в моей жизни. Все свое сердце отдавала ему, единственному, а через 5 лет его не стало. Ехал на автомобиле, сердце остановилось, и машина без управления сбила двоих насмерть. Должна была ехать и я, но Бог отвел. На мою долю выпало пережить и эту трагедию.

Господь дает нам испытания, но все равно любит нас, грешных. Нутром чувствовала, как невидимая сила не позволяет мне упасть в пропасть. В первое время хотелось выть по-волчьи. А я молилась, читала Иисусову молитву. И становилось легче, разливался бальзам на душу.

Миренкова Т.А. пишет, что доживать надо в одиночестве. Думаю, что стоит не доживать, а жить, падать и снова подниматься, радоваться чему-то. Ведь мы знаем: если плохо, помоги другому, кому еще хуже, и жизнь твоя наполнится смыслом, заиграет радугой. С волей Господа лучше смириться и благодарить Его за все. Он дарит нам мир, полный чудес и красоты. Только открой глаза, распахни сердце и старайся жить по совести. Удачи всем!

Адрес: Пахомовой Галине Васильевне, 173025, г. Великий Новгород, пр. Мира, д. 7, кв. 199. Тел. 8-950-686-31-84

ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ДУШИ

Прочитала в №12, в рубрике «Необычная история» письмо «Соловьиная трель». И подумала, что, наверное, это именно то, чем я смогла бы лечить свою душу.

Очень-очень прошу: помогите приобрести записи с голосами птиц, чтобы справляться со стрессами! Хотелось бы слушать пение соловья, канарейки, овсянки, зяблика. И щебетание чижа, щегла. Мне немного за 60, но тоска разрывает душу. Какой-то страх и одиночество, хотя рядом две дочери. Они приходят, относятся ко мне с уважением. Я целое лето работаю на своем участке. Растет все. Сначала дочери собирают клубнику, а в августе уже поспевают малина, орехи, груши, сливы. Но мне самой ничего не надо, ничто не радует. Особенно грустно становится осенью, когда птицы собираются улетать. Я смотрю на небо, и слезы льются ручьем. «Улетаете, дорогие, – шепчу. – Обязательно возвращайтесь. Буду ждать, чтобы послушать ваши песни». Зимой кормлю всех оставшихся. Покупаю семечки, крошу хлеб, подвешиваю кусочки сала. Я им нужна. Гляну, как они клюют мой корм, и думаю, что вот эти птицы такие маленькие, им холодно, голодно, но ведь хотят жить – и выживают.

Дорогие мои читатели и издатели самой популярной газеты, спасибо вам за возможность общения! Прочитаешь «Лечебные письма» – и как-то легче на душе, будто пообщаешься с самыми близкими людьми. Это верно: мы живем в тревожное время. Телевизор посмотришь – и тревога тут как тут. Но стрессы, депрессия лечатся и общением с природой, пением птиц. Еще я преклоняюсь перед святым Серафимушкой. Встала бы рядом с ним на колени и стояла бы до последних дней. Вот она, душа. Боль, тревога, пустота. Почему? Отвечу: жизнь прожита в трудах ради выживания. Муж рано умер, так что детей тянула сама. Думала не о себе, о них. Они давно самостоятельные, а я одна. Вот и закралась в душу тоска. Годы убежали, мечты не исполнились. Ну что поделаешь...

Кувика Галина Егоровна, Ростовская обл., тел. 8-951-521-84-37

МОЯ ОГОРОДНАЯ АПТЕКА

Лето стоит такое непредсказуемое... Бывает, погода вдруг меняется: то жара, то прохладно. А дождей у нас мало, так что приходится на даче поливать все растения, цветы.

Сейчас мы с мужем постоянно трудимся на своем участке. Поливаем, рыхлим, пропалываем, боремся с колорадским жуком... За работой время летит очень быстро. Давно прошли майские праздники, Троица. А на Троицу я собирала все лекарственные травы, которые растут в огороде.

В этом году посеяла много кабачков, тыквы. Сорт тыквы *Витаминная* хранится до нового урожая. Разделала ее на небольшие кусочки, разложила в пакеты и убрала в морозилку. Но о пользе тыквы писали в нашей газете много раз. При ее разделке даже кот Рыжик отведал несколько кусочков. Так понравилась ему эта тыква! Словно мяса наелся. Всегда варю с ней каши, жарю оладьи. Добавляю тертую тыкву и в мясной фарш для котлет. Они получаются сочные, нежные. Вкусно и полезно. Так что, дорогие читатели, выращивайте или приобретайте тыкву и лечитесь на здоровье!

Адрес: Шевановой Нине Петровне, 309190, Белгородская обл., г. Губкин, ул. Раевского, д. 25, кв. 5

Цитата

Лекарство наше часто в нас самих лежит, а мы его на небе ищем...

Шекспир

НАСТОЙКИ ОТ ЗУБНОЙ БОЛИ

Знаю хороший рецепт от зубной боли. Надо иметь под рукой 2 настойки, которые, кстати, и от других болезней помогают. Готовить их просто.

Первая: 0,5 стакана корней аира залить 0,5 л водки.

Вторая: 10-20 г мелко тертого прополиса тоже залить 0,5 л водки.

Настаивать 1 неделю в темном месте, изредка встряхивая, особенно прополис, который плохо растворяется в водке. Смешать 1 ст. л. настойки из корней аира и 1 ч. л. прополисной. Полоскать рот 1-3 минуты, затем выплевывать.

Помогает хорошо, неоднократно проверено на себе. Не только снимает зубную боль, даже под коронками, но и все болячки во рту заживляет. Только для этого полоскать нужно месяц.

Изюмский А.П., Краснодарский край, х. Красный

ЕСЛИ БОЛЬ МЕШАЕТ ДВИГАТЬСЯ

Дам несколько рецептов. Буду очень рада, если они помогут вам избавиться от мучительных болей при остеохондрозе и других заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Средства очень дешевые, простые, готовить их не хлопотно. А это главное для нас, больных пенсионеров.

- Несколько листиков алоэ пропустить через мясорубку и отжать сок. К 50 мл сока добавить 100 г меда и 150 мл водки. Делать с таким составом компрессы на ночь. Прикладывать к пораженным позвонкам. Это полезно для хрящевой ткани. Средство останавливает деформацию позвонков.
- Камфорный спирт стоит в аптеке очень дешево, а помогает хорошо, поверьте. Проверено на себе. Он меня выручил при болях в колене. Втирала его досуха много раз в день и укутывала колено теплым платком. Делать так надо, пока боль полностью не пройдет. Вы надолго забудете про этот недуг.
- Цветки хрена во много раз лучше, чем цветка сирени. Надо залить их водкой, настоять и натираться. Вот попробуйте – и сами убедитесь.

И еще напишу о лечении варикоза. От него страдают и молодые, и пожилые.

Возьмите кочан свежей капусты. Отделите от него столько листьев, сколько требуется для полного покрытия пораженных мест. Слегка сбрызните листья любой минеральной водой, затем уложите их в полиэтиленовый пакет и плотно закройте, чтобы не попадал воздух. Пакет положите в холодильник на 24 часа. Температура должна быть 3-5°. Через сутки перед сном вымойте ноги холодной водой без мыла и насухо вытрите.

Достаньте листья и уложите на больные места. Аккуратно зафиксируйте бинтом, ни в коем случае не эластичным, а марлевым (один слой). Через компресс должен проходить воздух. И сразу заготовьте новые листья таким же способом. Сделав компресс, ложитесь в постель. Утром снимите листья, они уже не годятся. Вечером достаньте из холодильника новые и сделайте следующий компресс. И так – до выздоровления. Курс лечения занимает от 10 дней до месяца. Пользуйтесь свежей капустой. Благо начинается ее сезон. Так что непременно лечитесь.

Желаю всем выздоровления. Дай Бог, чтобы рецепты оказались полезными! Надеюсь на лучшее и буду рада получить добрую весточку, если они кому-то помогут.

Адрес: Кибенко Надежде Сайфатовне, 353200, Краснодарский край, ст. Динская, ул. Хлебородная, д. 1

ПРИМЕНЯЕМ, ЧТО ИМЕЕМ

Мои настольные рецепты не требуют героизма. Надо только чуть-чуть пошевелиться, чтобы стать здоровее.

- Начнем с пустырника – седативного (успокаивающего) средства, которое даже сильнее валерианы. Свежий сок пустырника вернет силы при усталости, повысит потенцию (кто бы подумал!), улучшит кровообращение и ритм сердечных сокращений. Пить его надо по 1 ст. л. до еды. На курс достаточно 1 л. Отжимайте сок из травы высотой до 40 см. Кто не любит «возиться», тот может купить настойку в любой аптеке.
- Очистимся семенами лопуха. Надо взять 2 ст. л. семян, залить 2 стаканами кипятка и настоять в термосе ночь. Нет термоса – в заварном чайнике, на который надеть 2 вязаные шапочки. Пить по половине чашки 4 раза в день через 15 минут после еды.
- От запора освободимся на год, если каждый день в течение месяца будем пить отвар подорожника небольшими глоточками. Растение выкопать с корнями и помыть. Кустик варить 10 минут в 2 стаканах воды. Запор обидится и перекочует к другому, более ленивому. Туда ему и дорога.
- Отвар из корней шиповника помогает при гипертонии, параличах, а также мочекаменной болезни, воспалении мочевого пузыря, почек, печени. Измельчить 40 г корней и прокипятить 30 минут в 250 мл воды. Останется примерно 200 мл. Настоять 5 часов и пить по 200 мл 3 раза в день 1 неделю. Корни заготавливать от «спящих» растений, пока не началась вегетация.
- При тех же болезнях можно пить и настой плодов шиповника – всем известное средство. Их надо измельчить и настоять в термосе: 200 г на 1 л кипятка. Процедить и пить по 100 мл за полчаса до еды. Затем полоскать рот, чтобы сохранить эмаль зубов, если они есть.
- Обладателям миомы, фибромы, другой вредной опухоли, а также страдающим от мастопатии принимать настой картофельных цветков. Залить 1 ст. л. сухого сырья 250 мл кипятка и настоять 15-20 минут. Процедить и пить по 1/4 стакана в день до еды.

Неважно, какого цвета брать картофель для лечения. Мне одна привередливая особа написала, что не нашла красный: мол, помогите. Так поможем сами себе тем, что имеем или можем обрести! Главное – очищаться и лечиться медленно и тщательно, устраняя изъян за изъяном, не уповая на заграницу. И успех придет, долгие годы жизни принесет. Вперед, за результатом!

Адрес: Абдрахманову Раису Сабировичу, 420044, Татарстан, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17



НОГОТЬ БОЛЬШЕ НЕ ВРАСТАЕТ

Познакомилась с «Лечебными письмами» совсем недавно, и газета очень пришлась по душе. Решила поделиться своей бедой, а также хорошим советом. Больше года я мучилась с ногой – ноготь на большом пальце врос. Никакие поездки к бабкам, а также операции не давали результатов. Он снова врастал. Случайно муж на рынке познакомился с женщиной, которая продавала семечки, и поделился бедой. Она научила, что надо делать.

Держать ногу в растворе марганцовки 2-3 раза в день по 10 минут. После прикладывать мазь Вишневского (мазать очень густо), чтобы ноготь размягчился. Делать так дней 7-10. Затем смачивать в водке бинт и подкладывать как можно дальше под ноготь. Дня 3 бинт не трогать.

Мне хватило и недели, чтобы ноготь стал эластичным, гибким. Это очень важно, потому что при жесткой ногтевой пластине требуется больше процедур. Я продолжала так лечиться и через 10 дней была уже на ногах!

Степкова Светлана, г. Великий Новгород

ДОМАШНИЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ ПОЛИАРТРИТА

Всю жизнь работал с железом. Пока был молод и здоров, не обращал внимания на опасные симптомы. А когда суставы пронзило болью, было уже поздно.

Теперь приходится спасаться по-разному. Когда совсем плохо, лечусь в больнице. Но чаще – по-деревенски.

- В сезон готовлю себе лекарство из корней сельдерея. Выжимаю 0,5 л сока, добавляю 0,5 кг меда и перемешиваю. Лекарство готово. Принимаю его по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды не меньше месяца. Состав храню в холодильнике.
- Когда боль усиливается, делаю компрессы из картошки. Тру ее на мелкой терке и добавляю 1 ч. л. очищенного керосина. Накладываю компресс по всем правилам на больные суставы часа на 2 каждый день, пока боль не прекратится.
- Если удается раздобыть на даче сенную труху, делаю ванны для ног. Примерно 0,5 кг с вечера заливаю 1 ведром воды, кипячу полчаса и настаиваю всю ночь. С этим отваром принимаю ванночки минут по 20-30 через день. На первый взгляд, труху раздобыть сложно. Зато, когда чувствуешь облегчение в больных суставах, готов прыгать от счастья.

Буду рад, если эти рецепты пригодятся моим товарищам по несчастью – полиартриту. Здоровья всем и процветания!

Боборыкин М.И., г. Архангельск

УКРОП, КАРТОФЕЛЬ И БЕРЕЗОВЫЕ ЛИСТЬЯ

Эти растения в народной медицине используются давно. Ими лечат многие болезни. Лично мне очень помог укроп. Сосуды были засорены, и давление повышалось, особенно ночью. А когда почистил сосуды, оно стало нормальным. Вот уже несколько месяцев не повышается. Попробуйте и другие средства от разных болезней – спасибо скажете!

- **Сосудистые нарушения.** Приготовьте настойку из семян укропа. Их надо перемолоть в кофемолке и пересыпать в банку. По утрам брать 1 ст. л. укропной муки, засыпать в полулитровую банку и заливать 2 стаканами кипятка. Настаивать 40 минут, процеживать и пить по 100 мл за 30-40 минут до еды. Каждое утро готовить свежий настой. Пить регулярно в течение 1 месяца. А если надо еще, то повторить после перерыва на 10 дней.
- **Аллергия.** Очень многие страдают от нее. Нарвите побольше березовых листьев, измельчите и засыпьте в трехлитровую банку, наполнив ее примерно на 1/3. Залейте кипятком, закройте и настаивайте 1 час. Потом процедите и пейте регулярно, как воду, не менее 1,5 л в сутки. Через 2-3 недели избавитесь от аллергии. Мне и моим знакомым очень помогло. Простой рецепт и 100%-ный результат.
- **Язва желудка.** Утром взять 2-3 картофелины, желательно бурые. Хорошо помыть, натереть в кожуре на средней терке и выжать сок через марлю, сложенную в 3 слоя. Пить сразу по 50-100 мл за 30 минут до завтрака или раньше. И так – каждое утро до выздоровления.
- **Экзема.** Желательно использовать картофель красных сортов (бурый). Чисто помыть 2-3 картофелины и натереть на средней терке в кожуре. Приложить к экземе (слой 1-2 см). Накрыть салфеткой и пленкой, края которой хорошо завязать, заклеить лейкопластырем, чтобы сок не вытекал. Ходить с повязкой с утра до вечера, затем снять и помыть кожу слабым раствором марганцовки. Утром повторить. Делать так до излечения. Я сам вылечил экзему, и многие лечат.

Адрес: Баеву Кермену Дзасаевичу, 362047, г. Владикавказ, ул. Доватора, д. 244, кв. 73

С ДАВЛЕНИЕМ СПРАВЛЯЮСЬ

От высокого артериального давления спасаюсь при помощи следующего средства.

Мою и вытираю 3 лимона. Чищу чеснок. Затем в мясорубке все это вместе прокручиваю. Заливаю 700 мл теплой кипяченой воды. Накрываю крышкой и ставлю в прохладное место на 5-7 дней и процеживаю. Смесь съедаю с салатами, супом. Да куда хочешь клади и ешь! А настой пью по 1 ст. л. 3-4 раза в день, пока не кончится. Затем делаю новый состав.

Жданова Е.В., Кемеровская обл.

Цитата

Лекарство наше часто в нас самих лежит, а мы его на небе ищем...

Шекспир

ОДНА ИЗ ЛУЧШИХ ПОМОЩНИЦ

Организм человека так устроен, что с легкостью справляется с уничтожением и выведением вредных веществ.

Надо помнить, что токсические вещества скапливаются во многих органах-фильтрах, но больше всего – в печени. Именно этот орган принимает основной удар в борьбе с токсинами. Чтобы помочь печени, используйте расторопшу! Она обладает такими свойствами, которые позволяют одновременно очищать, омолаживать клетки печени и усиливать их работу.

Поместите в термос 2 ст. л. семян расторопши, залейте 0,5 л горячей воды. Утром натощак выпейте 1/2 стакана настоя, перед обедом – еще 1/2 стакана, перед ужином – 1/3 стакана настоя. Такую «чистку» надо проводить курсами: шесть дней – лечение, затем – двухдневный перерыв, а потом – еще шесть дней лечения.

Шопирина Екатерина, г. Самара



ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА РОДОДЕНДРОНА

В годы студенчества я снимала комнату у одной бабушки – Нины Ивановны. Было ей тогда семьдесят лет. И хоть она жизнь тяжелую прожила, но на здоровье редко жаловалась. А если и лечилась, то только природными средствами. Родом она была из Сибири – там прошла ее молодость. Я слушала рассказы Нины Ивановны о растительном мире Сибири как сказки. Не очень-то я, тогда еще молодая девчонка, доверяла бабушкиным методам лечения. А зря! Как-то раз пришла домой после работы и поняла, что сильно простыла. После сильного переохлаждения на другой день вдруг десны воспалились, а потом и горло заболело. День мучилась, другой. К врачу идти не хотелось. И тут выручила Нина Ивановна. Она приготовила для меня полоскание, которое чудесным образом избавило меня от напасти. Я была несказанно рада выздоровлению, от души благодарила Нину Ивановну и записала в тетрадочку первый рецепт из народной медицины.

Надо взять 2 ч. л. сухих размельченных листьев рододендрона золотистого, залить 2 стаканами кипятка, настоять в течение часа, процедить. Полученный настой использовать для полосканий полости рта и горла, процедуры выполнять 6-8 раз в день.

Спустя много лет я прочитала, что такое необычное растение, как рододендрон, содержит довольно большое количество таннидов – дубильных веществ, которые обладают ранозаживляющими, антибактериальными и противовоспалительными свойствами. И мне стало понятно, почему у меня так быстро прошло воспаление десен, а заодно и горло болеть перестало! Несколько лет назад, когда мы с мужем приобрели дачу, на участке я сразу же посадила несколько кустиков рододендрона. Цветет великолепно! Все соседи пришли посмотреть на это чудо!

Теребасова Л.И., г. Красноармейск

СЕРДЦЕ НУЖДАЕТСЯ В ЗАЩИТЕ

Я не люблю пользоваться аптечными препаратами, предпочитаю готовить лекарства своими руками из тех растений, что растут в моем саду. А начиналось все с пастернака. Он неприхотлив, растет на любой почве, ладит со всеми собратьями по растительному миру. В корнеплоде содержатся ценные органические соединения, нормализующие сердечную деятельность.

При сердечной недостаточности, одышке, слабых сосудах рекомендуют пить настой пастернака по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Настой готовится следующим образом: 2 ст. л. измельченного на терке корнеплода заливаются 1 стаканом кипятка, настаиваются в течение 15-20 минут.

Уже много лет я не обращаюсь к врачам. Пользуюсь дарами природы и довольна – держусь, как говорится, на плаву!

Анкова Е., г. Владимир

НЕОБЫЧНАЯ ЛИПУЧКА

Пока строил домик на даче, приходилось плотничать. Бывало, руку порежу, и рана долго не заживает. А потом супруга стала делать «липучку-тянучку», и раны быстро затягивались – ни нагноения, ни воспаления никогда не было.

Залейте 1/2 стакана кипятка 1 ст. л. цветков календулы, настаивайте 15 минут. Процедите, добавьте в настой 5 ст. л. сосновой смолы, предварительно разогретой на водяной бане. Прокипятите смесь 2-3 минуты, остудите, добавьте 1 ст. л. облепихового масла. Если у вас «липучка» получается жидкой, то измените пропорции – уменьшите количество настоя календулы, а вот количество сосновой живицы увеличьте. Наносите «липучку» на рану 2-3 раза в день.

Если приготовите «липучку» в большом количестве, то обязательно храните ее в прохладном месте и в плотно закрытой баночке.

Ушилов Андрей, г. Лодейное Поле

КАК УКРЕПИТЬ ПАМЯТЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

8 заповедей крепкой памяти

- Получайте больше новых впечатлений, знакомьтесь с искусством, посещайте художественные выставки, музеи, концерты, театры.
- Соблюдайте правильный режим дня, высыпайтесь.
- Занимайтесь физкультурой, спортом, делайте зарядку, гуляйте на свежем воздухе.
- Выпивайте 1,5-2 л воды в день.
- Учите наизусть стихи, песни, прозу.
- Разгадывайте кроссворды и играйте в логические игры.
- Старайтесь запоминать телефонные номера своих друзей и близких.
- Начинайте осваивать какое-либо занятие, тщательно собирайте и изучайте всю информацию о нем.

Тренировка – залог здоровья

- Считайте от 1 до 100, а затем ведите обратный счет от 100 до 1.
- Повторяйте таблицу умножения, складывайте, умножайте и делите в уме числа.
- На каждую букву алфавита назовите какое-либо слово или сначала мужские, а затем женские имена.
- Попросите прочитать вам вслух 10 разных слов, постарайтесь воспроизвести слова в том порядке, в котором они были зачитаны.
- Запоминайте иностранные слова.
- Напишите список продуктов, которые нужно купить, спрячьте перечень в карман и постарайтесь купить товары по памяти.
- В магазине считайте сумму товара и полагающуюся сдачу.
- Каждый вечер перед сном вспоминайте прожитый день, повторяя все события, имена и фамилии людей, с которыми вы встречались.

Полезные продукты для забывчивых

Улучшить память поможет белковая пища: мясо, рыба, яйца, молочные продукты, сыр, бобовые, орехи.

Также для мозга важны липиды, которые составляют ненасыщенные жирные кислоты, их можно получить из растительных масел (подсолнечного, оливкового, рапсового, соевого), жирной рыбы (тунец, сельдь, скумбрия).

Чтобы укрепить память, включите в рацион отруби, горох, фасоль, гречку, йогурт, квашеную капусту, богатые витаминами В.

И, конечно, в меню обязательно должны быть фрукты, овощи и сухофрукты.

Проверенные средства

- 50 г дикого меда, 10 г цветочной пыльцы, 100 мл свежего молока размешайте до однородной массы. Принимайте смесь 1 раз в 4 дня утром и вечером по 1 ст. л. за 30 минут до еды.
- 1 стакан свежевыжатого сока репчатого лука смешайте с 1 стаканом меда. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2-3 часа после еды.
- 1 ст. л. измельченной коры рябины красной залейте 1 стаканом горячей воды, кипятите 10 минут, затем дайте настояться 6 часов, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.
- 1 ст. л. сосновых почек залейте 1 стаканом кипятка, держите на медленном огне 10 минут. Принимайте по 2 ст. л. 2 раза в день.
- Смешайте по 1 ст. л. сухих измельченных листьев мяты и шалфея, залейте 2 стаканами кипятка, оставьте на ночь в термосе, утром процедите. Принимайте по 50 мл настоя 4 раза в день за 30 минут до еды.
- Тщательно смешайте измельченные листья шалфея и мяты, 2 ст. л. сбора залейте 400 мл кипятка, настаивайте в термосе 12 часов. Принимайте по 100 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

Лечитесь и будьте здоровы.

Адрес: Зверевой Галине Ивановне, 676244, Амурская обл., г. Зея, пос. Светлый, д. 7, кв. 27, тел.: 8-961-956-69-87, 8-961-958-57-92

ЛЕЧИМСЯ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

После моей публикации («ЛП» №25, 2014, с. 9) мне пришло множество писем, и все в основном с просьбой написать рецепт, как делать яблочный уксус и как им лечиться.

4 кг зрелых яблок (антоновка) натереть на крупной терке вместе с кожурой и сердцевиной. Добавить 5 л теплой кипяченой воды, 100 г сухих дрожжей, 100 г черного сухого хлеба, 1 кг сахара. Все смешать в большой эмалированной посуде (ведре), прикрыть х/б тканью и оставить стоять на 10 дней. Затем процедить, на каждый 1 л жидкости добавить 50 г сахара и снова поставить на 50-60 дней, прикрыв х/б тканью. Потом процедить, и уксус готов. Разлить по стеклянным бутылкам. Этого количества уксуса мне хватает до нового урожая яблок.

Как я лечусь уксусом, чесноком и медом

- **Хроническая усталость.** К 100 г меда добавить 3 ч. л. яблочного уксуса, все смешать и принимать перед сном по 2 ч. л. смеси. Такое средство значительно лучше обычного снотворного. Утром встанете бодрее, чем раньше.
- **Варикозное расширение вен.** Яблочным уксусом растирать область варикозных вен вечером и утром. Курс 1 месяц, перерыв 10 дней. Можно еще 1 месяц, смотря по состоянию. Наряду с растиранием 2 раза в день выпивать по 2 ч. л. уксуса на стакан воды.
- **Астма.** Измельчить 2 зубчика чеснока и смешать с 1 ст. л. яблочного уксуса и 5 каплями меда. Принимать каждое утро, и вы почувствуете облегчение.
- **Гипертония.** Чтобы нормализовать давление, надо регулярно принимать теплый настой из 16 зубчиков чеснока, 1 ст. л. яблочного уксуса и 2 ст. л. меда. Перед этим варить на медленном огне в течение полчуаса. Остудить и принимать 3 раза в день по 2 ст. л.
- **Пониженное давление.** Намочить тряпочку в яблочном уксусе и приложить к пяткам на 5-10 минут. Постоянно измеряйте давление, чтобы сильно не снизить.
- **Сердечно-сосудистые заболевания.** Для борьбы с ними хорошо применять напиток из отваренных в уксусе зубчиков чеснока с добавлением меда. Его ежедневный прием освобождает артерии от жировых отложений и укрепляет сердечную мышцу.
- **Высокий уровень холестерина в крови.** Ежедневно ешьте измельченный зубчик чеснока, а вместе с ним и яблочный уксус и мед. Можно также смешать и 3 ч. л. теплого уксуса с 0,5 ч. л. сока чеснока и 3 ч. л. меда, принимать по утрам перед завтраком.



Чеснок, уксус и мед – это натуральные и общедоступные лечебные препараты. Но все-таки проконсультируйтесь с врачом. Любите природу и себя в том числе.

Адрес: Журавлевой Нине И., 301365, Тульская область, г. Алексин, ул. Чехова, д. 12/1, кв. 72

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ НАВСЕГДА

Наш организм имеет огромный запас прочности, чтобы человек мог прожить не менее 100 лет. Почему же редко кто доживает до 100 лет?

Самое дорогое, что у нас есть, – это сама жизнь и здоровье. Человек состоит примерно из 10 триллионов клеток, и каждая из них – химический комбинат и электростанция, вырабатывающая электроэнергию для работы нашей нервной системы и головного мозга. Для того чтобы все системы нашего организма исправно и безотказно работали 100 и более лет, нам необходимо питание, которое содержит достаточное количество белков, жиров и углеводов, витамины, минералы и макроэлементы. Пить надо достаточное количество чистой воды – 30 мл на 1 кг веса. Чай и кофе не считаются, они обезвоживают организм. Пить необходимо не дожидаясь, когда захочется пить. Особенно это относится к пожилым людям.

Ни одно лекарство не заменит движение, а движение может заменить все лекарства. И нельзя есть и пить без разбору все, что вкусно или к чему привыкли, не обращая внимания, полезно это или вредно.

Мне 69 лет. С детства занимался и продолжаю заниматься различными видами спорта и физкультурой, закаляюсь. Стараюсь питаться правильно. Мне очень вкусно все, что полезно. Вкус зависит от привычки и настроя. Некоторые продукты без привычки могут показаться невкусными. Не болею, и никогда ничего не болит, даже зубы, потому что я их вовремя лечу.

Образование высшее, учитель физического воспитания. Занимаюсь самообразованием. С удовольствием читаю книги на тему ЗОЖ. Организовал клуб здорового образа жизни «Восторг» в г. Новочебоксарске, работает шестой год.

Первый раз приехал в Геленджик. Понравилось. Живу на природе, в горах, в лесу. Приглашаю всех, кто хочет навсегда избавиться от болезней, приехать в Геленджик. Будем жить в палатках, заниматься физкультурой, закаляться. Будем осваивать раздельное питание. Палатки можно купить здесь недорого. Встречу на автовокзале. Помогу с размещением. Если кто боится жить в палатках, можно снять комнату.

Адрес: Ульянову Николаю Даниловичу, г. Геленджик, тел.: 8-987-124-91-26, 8-952-825-42-88

ИСЦЕЛЕНИЕ ДУШИ – ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ

Меня зовут Дмитрий, 25 лет, пока не женат, живу один, и вот решил поделиться с читателями «ЛП» своими мыслями о здоровье.

Для многих людей здоровье – это отсутствие болезней и физических дефектов. Мне кажется более правильной формулировка ВОЗ, что здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия. Ведь наши болезни, недуги идут изнутри. Бесполезно лечить болезнь всевозможными методами, если у человека больна душа, больное мировоззрение, пагубные мысли. Нужно сначала вылечить свою душу, жить в гармонии с собой, а потом уже поддерживать тело различными тренировками, диетами.

Я убедился на себе: веду здоровый образ жизни, не курю, не пью, закаляюсь, правильно питаюсь, а болею ничуть не меньше. И недавно понял, что главная причина болезни – не в плохой экологии или плохих продуктах, а в том, что у меня больна душа. Для себя уяснил, что для того, чтобы избавиться от своих болячек, нужно:

- избавиться от гордости,
- научиться прощать,
- быть добрее,
- больше любить и помогать близким,
- быть проще, более открытым,
- не замыкаться в себе, а все проблемы решать с близкими, больше советоваться с ними,
- уважать старших,
- быть самим собой,
- заниматься тем делом, к которому сердце лежит, а не тем, которое считается престижным или нравится окружающим.

Я уверен, что если следовать этим основным правилам, то и болезни сами пройдут.

Еще я в последнее время, когда часто посещал больницу, понял, что многие люди, которые лежат в больницах или постоянно ходят туда, – это те, кто устал от жизни, у кого пропал интерес ко всему, кому не хватает внимания близких. Ведь многие болезни возникают в одиночестве. Поэтому вместо того, чтобы тратить деньги на лекарства, их нужно использовать на какое-нибудь благое дело, увлечение, помощь близким. И тогда болезнь сама пройдет. Даже когда болеешь, все равно надо меньше обращать внимания на свои болячки, не жалеть себя, а продолжать помогать близким, развиваться, работать. Важно быть кому-то нужным.

А еще для того, чтобы душа была здорова, нужно развиваться нравственно, чтить духовные и культурные традиции своей страны. Ведь не для того наши предки отдавали свои жизни на войне, чтобы мы свою жизнь прожигали впустую. Нам дали возможность жить в мирное время, поэтому мы должны за время своего существования сделать как можно больше хороших дел, принести пользу родным, городу, стране.

Нужно уделять больше внимания воспитанию детей, взаимоотношениям в обществе. Ярким примером является Япония, где высокая продолжительность жизни. В этой стране люди чтут древние традиции, большое внимание уделяют духовному развитию.

А материальные ценности не должны быть на первом месте, как это происходит у многих людей, живущих только ради удовлетворения своих потребностей. Я считаю, что это одна из главных причин наших болезней и неудач.

Россия – страна с многовековыми духовными и культурными традициями. Наши предки всегда отличались отменным здоровьем, широтой души и неповторимой духовностью. Почему же наш суетный век заставил нас растерять все это? И разве не в наших силах исправить такое положение дел? И начать необходимо именно с себя.

Адрес: Пяткову Дмитрию, 624091, Свердловская обл., г. Верхняя Пышма, ул. Свердлова, д. 6, кв. 38

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.



ЛАПЧАТКА – НАШ КАЛГАН

Мне посоветовали полечиться от ревматизма калганом. А в аптеках предлагают корневище лапчатки. Говорят, что она и есть калган. Правильно это или нет?

Ковтуненко Л., г. Санкт-Петербург

В России калганом называют лапчатку прямостоячую. Это лекарственное растение можно встретить почти в любом лесу. А настоящий калган родом из Китая. Сейчас его культивируют и в Индонезии, и в Таиланде.

Раньше в Европе калган называли русским корнем, так как он попадал туда из Китая через Россию. В XVII-XVIII веках был широко распространен в русской кухне. Ароматную пряность добавляли в медовухи, браги, сбитни, квасы, а также в пряники, коврижки, хлеб. Корень придавал им непередаваемый аромат. В Западной Европе чаще использовали калганное (галантовое) масло. И до сих пор его применяют в ликероводочном производстве. Оно облагораживает напитки. А в православной церкви с маслом калгана делают миро.

В кулинарии стран Юго-Восточной Азии корень растения и сейчас применяют как заменитель имбиря. Только кладут его в блюда и напитки почти наполовину меньше. Он, кстати, относится к семейству имбирных, в отличие от лапчатки прямостоячей из другого семейства – розовых. Иногда эту лапчатку у нас еще называют диким калганом либо калган-травой. Перистые листья многолетника напоминают кошачьи лапки. Цветочки у калгана мелкие, желтого цвета, четырехлепестковые. Есть похожие растения с пятью лепестками, но они не обладают такими лечебными свойствами, а некоторые даже ядовиты (например, лютик). Так что не путайте их.

Итак, дорогую пряность из Китая у нас заменили доступным корешком. У него похожий специфический аромат, но не такой душно-острый. Корень лапчатки придает снадобьям насыщенный коричневый цвет. Его издавна использовали в медицине как бактерицидное, противовоспалительное, обезболивающее, отхаркивающее и вяжущее средство.

Заготовки делают в конце лета и осенью. По мере высыхания корень приобретает насыщенный цвет, аромат и вкус. При правильном хранении полезные вещества сохраняются до 5 лет. Можно и купить в аптеке целебные корешки лапчатки прямостоячей.

В народной медицине снадобья из растения действительно применяют при ревматизме. А еще лапчатка помогает при подагре, туберкулезе легких и эмфиземе, лихорадке и малокровии. Отвар, как и настойка, быстро останавливает диарею. Корни используют и при лечении желтухи, многих заболеваний печени, кишечника. Помню, как в детстве во время эпидемий ОРВИ, гриппа бабушка давала нам чай с душицей и калганом. И мы не болели.

Рецепт отвара: 1 ч. л. порошка из корней калгана на стакан воды. Прокипятить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить. Пить по 2-3 ст. л. 3-4 раза в день с чаем.

Для приготовления настойки 2 ст. л. с горкой порошка залить 100 мл водки. Через 7 дней процедить. Рекомендуется при болях в желудке, кишечнике по 25-30 капель 3-4 раза в день с водой. Курс – 21 день. Если надо, повторить лечение через 21 день. А диарея чаще всего проходит в первый же день приема настойки. Точно так же ее можно сделать из нарезанных кусочков корня, но настаивать лучше подольше. Снадобье стоит долго, приобретает красивый темно-янтарный цвет и не теряет лечебных свойств.

Возьмите на заметку эти рецепты, так как при ревматизме, подагре с настойкой из корней лапчатки хорошо делать компрессы.

Масло когда-то готовили так. Брали 100 г порошка и заливали в горшочке растительным маслом. Ставили на ночь в русскую печь. Использовали в основном при ушибах, плохо заживающих ранах.

ХРУПКИЕ СОСУДЫ

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, прошу ваших рекомендаций. Мне 56 лет. Краснеет правая щека, особенно когда готовлю у плиты или умываюсь. Дерматолог сказал, что близко расположены капилляры. Я и сама их вижу, но ведь там еще сильное покраснение! Ходила к бабушке. Она сказала, что это рожа, сглаз. Не вылечила. Аллергии у меня нет.

Осипова А.В., Владимирская обл., г. Курлово

Многие говорят, что сосудистая сеточка – просто косметический дефект. Но купероз, или телеангиэктазия – прежде всего следствие нарушения кровообращения в верхних слоях кожи.

Начинается все почти незаметно, с неестественного покраснения. Потом беспокоят зуд, повышенная чувствительность, жжение. Косметический дефект – лишь цветочки купероза. А ягодки – ранние морщины, розацеа и другие опасные заболевания. Если не заниматься профилактикой на раннем этапе и упустить момент, то сеточка из расширенных сосудов может появиться не только на лице.

От купероза чаще всего страдают женщины, особенно со светлой и чувствительной кожей. Многие, увидев на лице сосудистый рисунок, бегут к косметологу. Там сейчас могут предложить озонотерапию – самый лучший, не травматичный метод. Но убрать косметический дефект недостаточно. Надо лечиться, устранять причину появления купероза. Ведь слабые сосуды могут оказаться признаком серьезного заболевания. Поэтому начинать желательно с посещения терапевта. Затем обследования и у других специалистов: эндокринолога, гинеколога, кардиолога, отоларинголога. Сама куперозная сетка на лице не опасна. Но она может быть и на легких, желудке, мочевыводящих путях, носоглотке, половых и других внутренних органах. Значит, не исключена угроза внутренних кровотечений.



Купероз может стать следствием воспалительных заболеваний. Например, энтероколита, дисбактериоза, гастрита, варикоза, болезней печени. Иногда он свидетельствует об аллергической предрасположенности.

Важно знать причины прогрессирования купероза. Среди них – наследственность и агрессивный климат (палящее солнце, морозы, ветер). Также это изменение гормонального фона из-за беременности, родов, приема контрацептивов, гормонотерапии, климакса. Сказываются вредные пищевые пристрастия: все слишком острое, маринованное, соленое, горячее. И, конечно, переедание. Чтобы остановить купероз, нельзя злоупотреблять такими стимуляторами, как кофе, крепкий чай, горький шоколад. Придется бросить и прочие дурные привычки, если они у вас есть. Курение нарушает циркуляцию крови, как и алкоголь, особенно красное вино. Спирт очень быстро попадает из слизистой оболочки в кровь, вызывая кратковременные спазмы сосудов, а затем их расширение. Примерно такой же эффект и от курения. Подобные встряски очень вредны для потерявших тонус сосудов и вызывают обострение купероза. Ну и при стрессе, нервном перенапряжении сосуды сжимаются, давление крови повышается. Результат – ослабление иммунитета и развитие болезни. Почему купероз ведет к преждевременному старению? Кровь застаивается в капиллярах, нарушаются обменные процессы. Клеткам не хватает кислорода, а значит, питания. Плохо выводятся продукты обмена веществ. Как следствие, клетки начинают медленно делиться, обновляться. Кожа истончается, иссушается и бледнеет, беспокоят шелушение и зуд. В конце концов появляются морщины.

Так что, если вы предрасположены к куперозу, позаботьтесь о себе и прививайте своим детям здоровые привычки смолоду. Обратите внимание на питание. Оно должно быть сбалансированным. Включайте в рацион продукты, которые помогают укрепить сосуды. Особенно полезны зелень (100-200 г в день), свежие овощи и фрукты. Обязательно ешьте лесные ягоды, употребляйте растительные масла (льняное, из виноградных косточек). Чай пейте зеленый, или заваривайте чернику, шиповник, красную рябину, эхинацею, каштан. Зимой необходимы витамины: группы В (все), С (аскорбинка), Р (рутин). Калий снижает проницаемость и увеличивает плотность сосудистых стенок, а еще защищает от старения кожу, сохраняя ее эластичность. Поэтому вам полезны продукты, в которых его много. Например, зелень: тимьян, майоран, базилик, душица, сельдерей, петрушка, салат листовой. Из овощей полезны спаржа, все виды капусты, помидоры, репа, зеленая фасоль, из фруктов и ягод – сливы, клубника, ежевика, киви. Также ешьте грибы, пейте зеленый чай, заваривайте клевер.

Лекарства нужны такие, которые устраняют застой в венах. Аптечные препараты порекомендует врач. А из растительных средств рекомендую настойку каштана. Нельзя принимать сосудорасширяющие средства.

КРАСНЫЕ РОДИНКИ: В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Расскажите, пожалуйста, про маленькие красные «крупинки» на коже. Почему их называют «кровавые слезы печени»? Как лечиться?

Кравченко Валентина Ивановна, г. Киев

В воздухе, которым мы дышим, питьевой воде и пищевых продуктах сейчас немало вредных веществ. Они фильтруются организмом, и важнейшим фильтром является печень. Через нее проходит много крови, которая очищается от токсинов, шлаков, продуктов обмена.

Этот большой орган состоит из мягких тканей, «упакованных» в капсулу. Сама по себе печень не болит, поскольку в ее теле отсутствуют нервные окончания. Но они имеются в оболочке (капсуле). Поэтому боли могут появиться, главным образом, из-за увеличения объема печени и растягивания ее капсулы. А увеличивается печень в том случае, когда не справляется со своей работой. Ноющие боли усиливаются при активных движениях и могут отдавать в лопатку, плечо, шею, чаще справа. Также к тревожным симптомам относятся подташнивание, горечь во рту, изменение вкусовых ощущений от привычных продуктов. Кроме того, моча темнеет, наблюдаются нестабильность стула и его окраски. Кроме таких явных симптомов, есть и другие маркеры, сигнализирующие о том, что печени нужна помощь. К ним относятся и красные родинки, появляющиеся на теле после 30-40 лет. Врачи старой школы говорят, что это кровавые слезы печени. А молодое поколение использует научный термин – ангиомы, или сосудистые опухоли (не злокачественные). Сами по себе они не опасны, но могут свидетельствовать и о патологии сосудов – капилляров, вен, артерий. Чаще встречаются капиллярные ангиомы. Но если у вас какие-то еще из перечисленных симптомов, то проблема, скорее всего, связана с печенью. Итак, если фильтр вашего организма сигнализирует о том, что он засорился и требует очистки, надо помочь ему. Например, делать тюбажи. Вариантов множество. Только не забудьте сначала сходить на УЗИ брюшной полости. Пусть врач посмотрит, нет ли у вас камней в желчном пузыре. Из-за тюбажей они могут сдвинуться и закупорить желчные протоки, а это опасно и грозит операцией.

Можно в течение 1 месяца пить минеральную воду (ессентуки 17, славянскую, боржоми, нарзан) по 1/2 стакана. Подогревать до 45 ° и принимать за 15 минут до еды 3-4 раза в день. А можно принимать и травяные настои. Чередовать красную рябину, календулу, шиповник, кукурузные рыльца, бессмертник. Заваривать каждое растение по 1 месяцу. Брать по 1 ст. л. на 0,5 л кипятка. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Полезно добавлять в заварочный чайник к обычному чаю щепотку цветков таволги. Пить такой вкусный и ароматный чай 2-3 раза в неделю. Тогда кровь очистится и станет более текучей. Таволга – желчегонное и мочегонное растение.

Также советую вам после еды жевать живицу, которая сейчас продается в аптеках, по 1 капсуле в день.

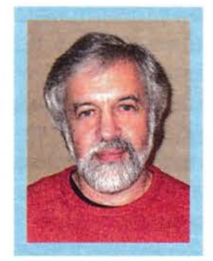
Помогает поддержать печень и гомеопатия.



Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма».



Интерьер и здоровье



Красиво и современно оформленные помещения радуют глаз, в них приятно находиться и жить. Почему же нас так привлекает убранство квартир известных людей прошлого? Не потому ли, что в интерьере жилища мы видим отражение личности его владельца? И каким образом сам интерьер воздействует на нашу психику, здоровье, творчество? Рассказывает врач, педагог и психолог, интерьерный дизайнер, автор развивающих тренингов и книг об энергетике взаимоотношений, дизайне, психологии интерьера и др., автор книги «Иосиф Бродский и его семья» М.Я. КЕЛЬМОВИЧ.

– Михаил Яковлевич, почему, входя в чье-то жилище, человек иногда ощущает, что ему это явно не подходит, хотя обстановка вроде бы как у всех? Или, наоборот, что он там прекрасно себя чувствует?

– На самом деле так происходит всегда. Но у людей разные уровни чувствительности и осознанности. Кто-то сразу же ориентируется на эти ощущения, другие таких «мелочей» не замечают. Но это вовсе не мелочи, а атмосфера жилого пространства, которая всегда воспринимается первой. Всего лишь мгновение, но оно говорит все об этом пространстве и о людях, которые там живут. Счастлива ли эта семья или пребывает в глубокой депрессии, бедные они или богатые, умные или глупые, о чем они думают, в каких отношениях находятся друг с другом – все это воспринимается сразу, одним общим ощущением, которое доступно любому человеку, если просто обращать на него внимание.

Поэтому выстраивать пространство надо именно с создания атмосферы, ведь должно получиться личное пространство человека! Оно сообщает своему владельцу энергию и погружает его в позитивную и «окрашенную» под него атмосферу.

Выстроить жилое пространство может профессионал – архитектор, дизайнер интерьера, если он работает творчески. Однако очень хорошие пространства часто создаются стихийно в результате работы нескольких поколений семьи. Если семья гармонична, возникает гармоничный интерьер. Он просто вырастает, как дерево. И когда попадаешь в такое пространство, там хорошо. И тем, кто в нем живет, хорошо, и тем, кто туда приходит.

– В своем эссе «Полторы комнаты» поэт Иосиф Бродский среди прочего описывает интерьер тех полутора комнат в коммуналке, где он жил с родителями вплоть до своей вынужденной эмиграции. Вы как двоюродный племянник поэта много раз бывали в этой квартире. Чем вам запомнилось жилье Бродских?

– Ведущей его темой была нищета, в которой жили тогда многие люди старшего поколения, а Бродские в особенности.

Старинная мебель и другие предметы, остававшиеся у многих еще от XIX – начала XX века или купленные по дешевке, располагались там вперемешку с какими-то современными вещами. Возможно, Бродские все-таки пытались как-то выстраивать пространство, потому что основная часть их жилища выстраивалась очень четко.

Это была симметричная композиция: в центре – стол, два окна и два буфета – огромные, соборообразные, трех с половиной метров высотой, из черного лакированного дуба. Эти резные двухэтажные буфеты принадлежали той же эпохе (рубеж XIX-XX веков), что и само здание.

И вся мебель Бродских, массивная и перегруженная завитками, перекликалась со штукатурной лепкой на фасаде дома Мурузи, где они жили, или выступавшими на стенах изнутри пилястрами и панно.

Эти вещи как бы притянулись к архитектуре дома. Стол, оранжевый абажур и два буфета образовывали мощную симметричную композицию, которая держала пространство. Отчасти нарушала этот порядок только знаменитая огромная резная кровать родителей.

– Можно ли сказать, что основу интерьера квартиры Бродских составляли старинные вещи?

– Нет, это скорее была характерная для того времени эклектика из ампира, модерна и немногих современных вещей. На нее накладывалась сумасшедшая архитектура дома Мурузи – арки, покрытые лепниной, окна в каком-то мавританском стиле и т.д. А еще в интерьере было использовано множество предметов, которые Александр Иванович, отец Иосифа, привез из Японии и Китая. Там стояли японские куклы, которых в те годы, возможно, ни у кого больше не было, какие-то пробковые панно из Китая, висели сушеные рыбы, морские звезды, стояли макеты подводной лодки и какого-то корабля и т.д. Висело также несколько фоторабот Александра Ивановича. В целом образовалось некое романтическое пространство. Со стороны архитектуры оно было мощно организовано крупными предметами, при этом окрашено духом старины, духом модерна, а еще Востоком. Всякий раз, входя туда, я испытывал необычное ощущение, потому что пространство там работало: оно формировало характер, задавало тон, пробуждало дух романтики... На Иосифа оно тоже наложило свой отпечаток.

– Почему Иосиф Бродский пишет о своих десяти квадратных метрах площади, что это были «лучшие десять метров, которые я когда-либо знал»?

– Это было его личное пространство, предназначенное обеспечивать ему максимальное уединение. С комнатой родителей оно соединялось двумя арками, закрыть которые полностью семья боялась, поскольку ордер у них был лишь на полторы, а не



на две комнаты, и Иосиф отгородил свою «половину» шкафами и книжными полками. Но был еще выход в коридор через «темный закуток», в котором помещалась фотолаборатория Александра Ивановича. От нее 10-метровый квадратик Иосифа отделялся тремя шкафами, и входили к нему через средний шкаф, с которого была снята задняя стенка. Таким образом, у И. Бродского было его личное маленькое квадратное пространство, очень необычное. Оно включало огромное арочное окно и еще одну арку с лепниной – бывший дверной проем к соседям в другую комнату. Из предметов – старинный письменный стол, кровать, полки с книгами, китайские безделушки, несколько старинных вещей. Еще там висело множество портретов и фотографий любимых поэтов и писателей, а на верхней полке стояла огромная батарея красивых пустых бутылок от заграничного алкоголя, который в СССР не продавался. Это было очень колоритное, необычное пространство.

Бродский, как любой творческий человек, сделал свое пространство похожим на себя. Его личное пространство отражало его самого, а потом его же и подпитывало.

– Каковы главные требования к жилому пространству с точки зрения здоровья?

– В основе выстраивания пространства должно лежать не самовыражение архитектора или дизайнера, не стремление создать объект искусства, а соблюдение законов гармонии. Законы гармонии – это закон природы, его никто не отменял. Тот, кто отрицает законы гармонии, будет болеть физическими и психическими болезнями, ему будет плохо в негармоничном пространстве. Если нет гармонии, нет равновесия, то откуда возьмется здоровье? Откуда возьмется энергия? Да ниоткуда, ее просто не будет. Гармония – это суть всего. Если человек гармоничен, то он здоров, ясно мыслит, глубоко переживает. И точно так же пространство. Если оно построено по законам гармонии, равновесия, то оно обязательно будет красивым, привлекательным, удобным, у него будет замечательная атмосфера.

В зависимости от качеств жилого пространства, интерьера ты будешь более или менее успешным и здоровым, построишь гармоничные или негармоничные отношения. А критерий здесь очень простой: хорошо ли тебе в данном интерьере или плохо. Это надо просто заметить, отдать себе отчет.

– Может ли интерьер лечить?

– Безусловно. Я считаю, что построение и использование гармоничного пространства позволяет человеку даже проводить терапию интерьером, подкорректировать себя, исправить свои какие-то проблемные ситуации.

Например, такое качество пространства, как симметрия. Если мы построим в интерьере симметричную композицию, то это статичное, инертное, малоподвижное пространство будет реально стабилизировать и уравновешивать невротичного, неуравновешенного человека. Особенно вечером, когда он прибежит весь издерганный, войдет в это пространство – и начнет успокаиваться.

И наоборот, если человек флегматичный, инертный, заторможенный, то для него нужно создавать асимметричное пространство – динамичное, подвижное и стимулирующее к движению.

Конечно, здесь нужен профессионал, потому что люди склонны всегда создавать себе отражающий интерьер, то есть делают, по сути, свой портрет. А иногда надо делать компенсирующий интерьер, чтобы можно было себя лечить и корректировать какие-то проблемы.

– Много ли предметов должно стоять в комнате?

– Кому-то нужна пустая комната, кому-то заполненная. Сложность в том, что когда интерьер создает себе любитель, он обычно думает о предметах, занимающих пространство, но не о пустом пространстве. А живем мы как раз в пустом пространстве и должны о нем очень тщательно заботиться. Его должно быть много.

– Как правильно освещать жилище?

– Главное, чтобы освещение было достаточным, особенно в наших северных широтах, где света очень мало в течение года. Поэтому окна в светлое время суток должны быть максимально открыты. А при искусственном освещении надо стремиться, чтобы общий свет не был тусклым: тусклое зимнее освещение усугубляет депрессивные моменты. И всегда выбирайте теплый (желтоватый) свет.

Функционально и психологически освещение бывает разное: общее, местное функциональное и чисто эстетическое, декоративное. Надо умело их комбинировать, ведь создает пространство именно свет. Мы расставили вещи, потом включаем свет – и он прорисовывает нам пространство. Общий свет создает его целиком, а функциональный выделяет какие-то объемы, освещает, скажем, рабочий стол, или обеденный, или кухонный «фронт». С другой стороны, этот местный функциональный свет оказывает определенное психологическое влияние, создает уют, атмосферу. Например, вы садитесь в кресло, включаете торшер, и у вас получается световая пещерка, где хорошо, приятно, уютно, а все остальное тонет в полумраке. Декоративный свет, скажем, цветные лампочки, может создать атмосферу праздника, подсветить картину и т.д.

– Что вы можете сказать о цветовом решении квартиры, комнаты? К чему стремиться?

– Цвет – один из самых мощных факторов, влияющих на психику и физическое состояние человека. Для северных широт нужны теплые цвета и оттенки, потому что у нас серое небо, холодно, зимой лежит снег, и мы испытываем цветовой голод, вызывающий депрессивное состояние. Поэтому зимой надо создавать дополнительные цветовые пятна.

И еще один важный момент. Очень характерная ошибка непрофессионалов – выбирать цвет обоев по маленькому кусочку, не представляя, что визуальная масса будет потом гораздо больше – четыре стены. Поэтому цвет должен быть намного бледнее, чем на маленьком кусочке, особенно если выбираются активные цвета: красный, желтый, оранжевый, фиолетовый. Выполнив все пространство своей комнаты ярким, интенсивным, насыщенным цветом, человек может серьезно пострадать и потом удивляться, почему он болеет. А ведь цвет может быть методом психотерапии, даже просто терапии! Цветотерапевты умеют подобрать такую композицию цветов, которая сможет компенсировать определенные проблемы пациента.

Беседовал Александр Герц



Бессмертник – от всех болезней

Высушенные растения бессмертника песчаного, или цмина, долго не меняют ни формы, ни цвета, поэтому раньше их на зиму клали между рам как память о лете. Отсюда появилось и название этого растения. Помогает бессмертник и сохранить здоровье на долгие годы.

В ЭТОМ РАСТЕНИИ – ЦЕЛАЯ АПТЕКА

На мой взгляд, просто так растение бессмертником не назовут: он и сам долго живет, и людям помогает.

В его составе есть и аскорбиновая кислота, и витамин К. Он богат эфирным маслом, полезной горечью и многими другими ценными веществами. Поэтому бессмертник усиливает желчеотделение и улучшает состав желчи, снимает воспаления и спазмы. Также он облегчает работу желудка и поджелудочной железы, очищает кровь, обладает мочегонным свойством. В старину его чаще всего применяли для лечения желтухи. А потом заметили, что с его помощью можно не только работу печени наладить, но и от глистов избавиться. Давно известны и кровоостанавливающее действие растения, и способность повышать кислотность желудка. Последнее свойство надо учитывать при лечении любых болезней.

Кроме того, бессмертник принимают при подагре, колитах, повышенном холестерине и атеросклерозе. Правда, необходимо соблюдать дозировку и принимать бессмертник не более 30 дней. Некоторые вещества, содержащиеся в растении, способны накапливаться в организме. И терапевтические дозы могут стать токсическими.

Настой цмина песчаного помогает при хроническом холецистите, холангите (инфекции в желчных протоках), желчнокаменной болезни.

Залейте 3 ч. л. цветков 300 мл кипятка и настаивайте ночь. Процедите и пейте по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения – до 3 недель. После перерыва на 2 недели можно повторить.

И еще одно предостережение: если у вас гипертония, с бессмертником надо быть осторожнее. Он может повышать артериальное давление.

Алексеев В.С., г. Солнечногорск

ЛЕЧИМ ВЕНЫ

При варикозном расширении вен, сопровождающемся тромбофлебитом, болезненным воспалением и отеками ног, помогает бессмертник.

Для лечения надо замесить на молочной сыворотке глину, чтобы получилось «тесто». Потом добавить в него предварительно распаренные в кипятке цветки бессмертника (литровую банку, плотно набитую). С вечера обложить этой массой ноги и обернуть чистой тканью. Утром, сняв повязки, сначала помыть ноги прохладной водой с хозяйственным мылом, затем смазать свиным нутряным жиром. А еще лучше сделать лечебную мазь:

на 1 кг свиного нутряного жира возьмите 300 г соцветий цмина. Перемешайте в эмалированной посуде, поставьте на водяную баню и прогревайте 3 часа. Снимите с огня и дайте отстояться сутки. Затем снова прогрейте смесь и еще горячей процедите через 2 слоя марли. Разлейте в удобные для употребления баночки и смазывайте пораженные места.

Такая мазь помогает и при болях в суставах, и при фурункулах, которые созревают и проходят быстрее.

Сутягина В.А., г. Череповец

СБОР ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КРОВИ

Долго пыталась вылечить сына от фурункулеза. Битва моя продолжалась с переменным успехом. Наконец мы поняли, с чего следует начинать. Во-первых, изменить питание, а во-вторых, очистить кровь с помощью целебных трав. Очищение крови – сложный биохимический процесс. Но ее состав можно улучшить доступными растениями. Вот такой состав помог сыну:

2 ст. л. цмина и 1 ст. л. мелко нарезанных свежих верхушек черной смородины залить 0,6 л кипятка и настоять ночь. Процедить и пить настой теплым по 100 мл 6 раз в день через равные интервалы времени. Курс лечения – 28 дней. Затем нужен перерыв на 2 недели.

Нам понадобилось 3 курса. Пришлось засушить растения, чтобы пользоваться ими в течение года. Оставшийся цмин с цветочками потом очень пригодился. Оказалось, что он предохраняют одежду от моли. Еще узнала, что густой отвар соцветий можно использовать для окрашивания тканей в желтый цвет.

Егорова В.И., г. Нижневартовск

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН БЕССМЕРТНИК?

Отвары, настои и настойки бессмертника применяют как спазмолитическое, желчегонное и стимулирующее работу желудка средство. Используют их и при гепатитах, гастритах, нарушениях в работе поджелудочной железы. Снадобья из растения обладают противовоспалительным, бактерицидным и тонизирующим свойствами. Они слегка повышают артериальное давление, усиливают секрецию желчи и уменьшают ее вязкость.

А КАКИМИ ЦЕЛЕБНЫМИ ТРАВАМИ ЛЕЧИТЕСЬ ВЫ? ПОДЕЛИТЕСЬ СО ВСЕМИ!



МОЙ МЕДОВЫЙ ЭЛИКСИР

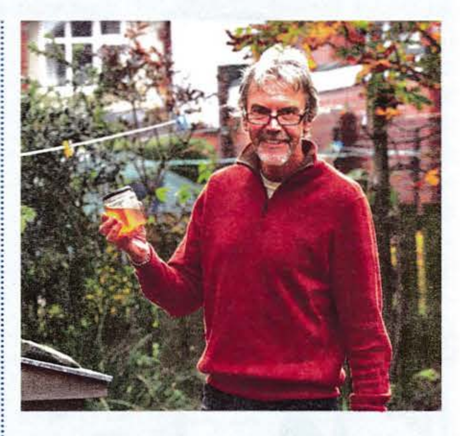
Обычная вода с медом, выпитая утром натощак и вечером, – это и есть эликсир молодости. Замечательное средство для активизации всех жизненных процессов в организме.

Пить ее надо, как только вы проснулись. И еще вечером, перед сном. Лучше даже сначала выпить утром стакан простой воды.

А через несколько минут – медовой, причем комфортной температуры, чтобы было приятно пить залпом. Достаточно 1 ч. л. меда на стакан.

Не бойтесь пить воду с медом перед сном, от нее отеков не будет. Самое главное – употребляйте очищенную сырую, а не кипяченую. Это очень важно! Что она нам дает?

- Нормализует работу толстой кишки и пищеварение в целом, устраняя завалы в кишечнике.
- Восстанавливает энергетическое поле.
- Вызывает антибактериальный, противовирусный, противогрибковый, противоглистный эффекты. Любая патогенная микрофлора не любит меда, но любит рафинированный сахар.
- Избавляет от хронического насморка, бронхита.
- Благодаря медовой воде выводятся шлаки из всех органов, и



происходит очищение организма на клеточном уровне.

Еще медовой водой протирают лицо. Она питает и омолаживает кожу, делая ее нежной, бархатистой.

Худяков Николай Андреевич, г. Нижний Новгород

ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА

Чтобы организм работал без перебоев, необходимо постоянно заботиться о душевном равновесии. Сильные эмоции – независимо от того, положительные они или отрицательные, – раскачивают психику. А это не может не сказаться на гормональном фоне.

Всплески гормонов, как известно, часто имеют необратимые последствия для здоровья. Поэтому я решил освоить медитацию. Однажды попробовал – и вот уже не могу без нее обходиться.

Многие начинают с самых простых техник. Например, считают вдохи-выдохи и шаги. Я же расскажу о медитации, которую разработал Ошо, духовный учитель из Индии. Она называется «Внутренняя улыбка».

Сядьте спокойно, расслабив нижнюю челюсть и слегка приоткрыв рот. Неглубоко дышите ртом. Позвольте себе дышать так, чтобы тело становилось все более «пустым», легким. Когда почувствуете, что полностью расслабились, ощутите улыбку во всем своем внутреннем пространстве. Она идет именно изнутри, из живота, и ваш живот улыбается. Маленькая роза-улыбка распустилась у вас в животе, и ее аромат распространяется по всему телу...

Выполняйте эту медитацию до тех пор, пока получаете от нее удовольствие. Возможно, приятные ощущения появятся не сразу. Но старательность в таком деле окупится сторицей.

И еще одно важное условие душевного равновесия. Как-то мне врезалась в душу восточная мудрость. «Помните, – сказал один мудрец, – что мы отдаем, то и возвращается к нам. Задумайтесь над тем, как вы обращаетесь со старыми людьми». То есть, когда мы постареем, с нами будут обращаться так же. А от этого зависит, сколько мы проживем.

Горюнов Александр, г. Архангельск

МОЛОДЕЮ ПО-ЯПОНСКИ

Наверняка вы тоже слышали о феномене японского долголетия. Особенно прославились жители острова Окинавы, где очень много долгожителей. Как им такое удается?

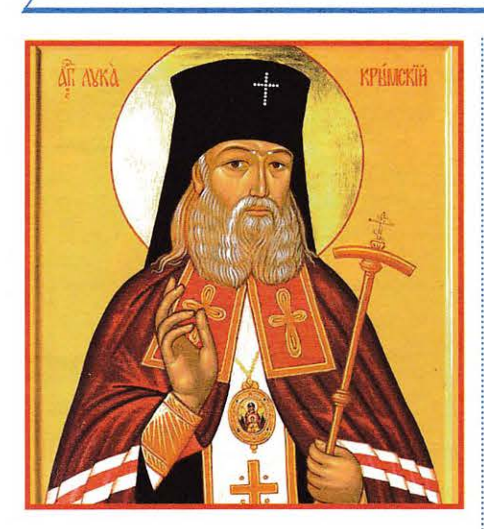
Японцы считают, что все дело в рисе, который они едят вместо хлеба. Причем на завтрак, обед и ужин. Действительно, в 150 г риса, сваренного без соли и масла, жиров меньше, чем в ломтике белого хлеба. Зато белка – как в половине стакана молока, кальция – как в помидоре. Гораздо полезнее съедать 300 г риса в день, чем хлеба, выпечки. Я выяснил, что японцы готовят рис по-особенному, и взял их рецепт на вооружение.

Насыпают рис в глубокую кастрюлю и заливают большим количеством воды. Быстро перемешивают рукой и меняют воду. Всего промывают его 3 раза. Затем дают отстояться в воде, причем летом – полчаса, а зимой – полтора. После этого заливают новой водой, которая должна покрывать его полностью. Доводят до кипения и кипятят на сильном огне 5-6 минут. Убавляют огонь, но так, чтобы кипение не прекращалось еще 7-8 минут. Уменьшают огонь до минимального и томят 10 минут. Все это время ни в коем случае не снимают крышку с кастрюли.

Сваренный рис отстаивают 10 минут и только потом раскладывают по тарелкам. Он белоснежный, рассыпчатый.

Каждый день есть рис у меня не получается, просто нет привычки. Однако я частенько заменяю им хлеб.

Куприянов Леонид Александрович, г. Краснодар



СВЯТОЙ ЛУКА КРЫМСКИЙ

Когда моя приятельница отдыхала в Симферополе, то первым делом она пошла в Свято-Троицкий собор. Ведь именно там находятся мощи св. Луки Крымского (Войно-Ясенецкого). Когда Ирина подошла к раке с мощами, то почувствовала благодать. Говорит, на душе стало так хорошо, что на лице непроизвольно появилась улыбка.

Потом Ирина заглянула в книжную лавку собора и купила несколько бутылочек масла, освященного на мощах св. Луки Крымского. Вернувшись домой, отдала их своей приятельнице Кате. У той был туберкулез – бедняжка похудела, ослабла. Поскольку традиционная медицина «пробуксовывала», то Катя ходила в церковь, молилась и надеялась на выздоровление.

И вот, помимо лечения, назначенного врачами, Катя начала мазать грудь и спину освященным маслом. И чудо произошло! Потихонечку-полегонечку дело пошло на поправку. Казалось, что в этом хрупком организме забурлили какие-то особые силы, спавшие до сей поры. И Катя стала чувствовать себя лучше, да и врачи вскоре сняли диагноз туберкулез. Бесспорно, от медицинской помощи отказываться нельзя. Но иногда нужен какой-то особый толчок, какие-то особые силы – сверхсилы! Это понимают все!

Несколько слов о св. Луке. Личность замечательная, даже уникальная – выдающийся хирург, священник. Он принял сан в страшные сталинские годы. Трижды был в лагерях, но выжил. А скольких людей спас – и при помощи скальпеля на операционном столе, и молитвой, и добрым советом. Теперь он причислен к лику святых. И помощь от св. Луки Крымского получают многие!

Алькова Нина, г. Луга

ЧУДО ИСЦЕЛЕНИЯ

Очень люблю читать рубрику «Лечим душу». Я со многими согласна, что чудо может быть не обязательно в монастыре или церкви. Оно может быть там, где человек молится от всей души, с верой.

Мне восьмой десяток, и вот так разболелось правое плечо, что стало невозможно терпеть. Я пошла к врачу, рентген мне не назначили, а выписали лекарство. Я это лекарство купила, дома прочла аннотацию к нему и узнала, что если буду его пить, то обязательно будет аллергия. Я, конечно, не стала пить. А рука болит. И вот однажды днем так разболелась, что у меня потекли слезы. Я стала плакать. И вдруг я увидела у себя в шкафу икону Спиридона Тримифунтского и масло в бутылочке. Много лет тому назад его мощи привозили в Данилов монастырь, и я там купила. Я взяла маслице, стала мазать, а сама причитала: «Миленький Спиридоне, ты излечил царя от неизлечимого недуга, помоги мне, грешной рабе». Через некоторое время я успокоилась, а моя рука стала меньше болеть, а к вечеру я уже не чувствовала никакой боли. Теперь только где заболит, я его маслицем мажу, и помогает.

Его икона с частицей мощей находится в Ново-Алексеевском монастыре в Москве, ст. метро «Пролетарская» или «Крестьянская Застава».

Верьте, и святые помогут!

Адрес: Короба Л.Н., 121471, г. Москва, Можайское шоссе, д. 21, кв. 71

ПРИЕЗЖАЙТЕ К БАТЮШКЕ!

По милости Божией к нам, многогрешным, ездили мы в прошлом году в прекрасные паломнические поездки. Очень хотелось попасть мне на могилку дорогого батюшки блаженного Иеронима Санаксарского. Одна добрая женщина прислала мне о батюшке книгу. По его молитвам люди исцелялись от разных болезней, даже от рака. Он изгонял бесов у бесноватых, обладал даром пророчества.

Очень жаль, что не смогли мы к нему попасть, когда он был еще жив. По его молитвам происходили разные чудеса. В книге есть прекрасные фотографии, сделанные еще при жизни батюшки. Люди его очень любили, любят и теперь, когда он молится у Господа за нас, грешных.

Его лицо сияло необыкновенным светом. На фотографии это очень хорошо видно. Женщина одна рассказывала, что когда они служили панихиду на могилке батюшки, то ничего не было видно. Когда напечатали фото, то отчетливо увидели над его могилкой огненный крест. Приезжайте к батюшке. Это близко от Дивеево.

Адрес монастыря: 431220, Мордовия, г. Темников, Рождество-Богородичный Санаксарский монастырь, т. 834-45-2-21-42.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Московская область, г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-965-185-59-39

ПОМОГ НИКОЛАЙ УГОДНИК

Хочется написать о помощи моего любимого святого, Николая-угодника. В доме каждого православного христианина есть эта икона. Я вспомнила 90-е годы, мы сломали старый дом и решили строиться. У мужа не было отца, он погиб во время Великой Отечественной войны. Денег было мало, из мужчин был один только муж, родных не было. И мы очень боялись за него, что он не выдержит стройку. Но перед тем как строиться, он пошел в церковь, заказал молебен Николаю-угоднику, слезно просил помочь. Всю службу он стоял на коленях. И свершилось чудо, пришли его друзья, 2 студента, которые помогали по выходным, пока не поставлена была крыша. За 2 выходных дня мы поставили коробку, никто так быстро не строился. Так нам помог Николай-угодник.

У меня очень больна была сестра, и я пошла за нее помолиться к чудот-



ворной иконе «Курская коренная», которую на один день привезли в Воронеж из Америки. Очередь была в 3 ряда, огромная. Я заняла очередь в 17 часов вечера и думала, что к 10 часам вечера пройду. Но оказалось все не так, без очереди шли жители с детьми, инвалиды, паломники, а мы еле двигались. И мне удалось подойти к иконе в 12 часов ночи.

Транспорт никакой уже не работал, и мне пришлось идти пешком. Думала, что к 6 часам утра дойду. Надеялась, что какой-нибудь автобус или машина подберет, но никто не останавливался. И тогда в отчаянии я сказала: «Николай-угодник, помоги, ведь меня в школе ждет 40 детей».

Только я это сказала, как останавливается легковая машина. «Вас подвезти?» Я не решаюсь, шофер сказал: «А вы, наверное, от иконы. Куда вам?» – «До сквера», – ответила я. «Мы тоже едем до сквера». Когда мы приехали к моей остановке, я протянула 200 рублей. Но водитель ничего не взял и сказал: «Такие дела надо делать бесплатно». Я спросила, где живут такие замечательные люди, и оказалось, на Остужевой улице, надо несколько километров назад ехать.

Вот какую помощь может оказать Николай-угодник.

Брыкина Н.Т., г. Воронеж

НЕОБЫЧНОЕ ЯВЛЕНИЕ

Весной прошлого года в нашей поволжской глубинке произошло чудо. В селе Шалкино, что в Ульяновской области, есть храм в честь Державной иконы Божией Матери. И вот утром 7 мая в него пришло много верующих – на молебен Божией Матери. Приехал батюшка. Когда он зашел в храм, то почему-то сразу же направился к стоящему в стороне большому распятию. На распятии он заметил маслянистые потеки. Батюшка подумал, что служительница нечаянно пролила масло, заправляя лампаду. Но уже во время молебна понял: это настоящее мироточение. И во время молебна, и после него миро стекало от лика Спасителя до самых Его стоп.

Молебен длился почти полтора часа. Но прошел легко и благодатно – с каким-то особенным чувством духовного подъема. Это отметили все присутствующие.

Обильное мироточение продолжалось всю ночь. И утром прихожане заметили, что Голгофа под ногами Спасителя вся залита миро, стекавшим с распятия. Все недоумевали: «Что это означает? Что за знак такой?» Я же подумала так: «После свершившегося чуда духовная жизнь в с. Шалкино заметно оживилась – люди потянулись в храм. Было очень много новичков, которые переступили церковный порог впервые. Для большинства из них это чудо стало началом нового пути». Возможно, это и есть один из ответов на вопрос: «Для чего дано такое необычное явление?».

Жук А.А., г. Инза



НЕ ТАК ПРОСТЫ ЭТИ ЭФИРНЫЕ МАСЛА!

Хочу поделиться личным опытом. Одно время увлекалась ароматическими маслами, продающимися в аптеке. Накупила, и что только с ними не делала: и аромалампы, и ванны, и ингаляции! Вот однажды решила мужу сделать массаж. Взяла пару капель масла корицы, немного крема для рук. Ну, крем я нанесла, он быстренько и впитался, а масло – нет. Массирую, а муж говорит: «Что-то щипать стало», – кожа у него чувствительная. Я тут крема больше додавила, но и это не спасло. Спина уже покраснела. Долго потом мы отмывались от этого масла.

Корица – пряность согревающая, с маслом надо быть осторожней, использовать в малых дозах, тем более не наносить в чистом виде, да и лучше сначала проверять на аллергию. А крем должен быть на жирной основе, а вовсе не любой.

Или вот еще. Решила как-то сделать ему массаж с маслом ванили. А ее запах аромат холодный, успокаивает, устраняет бессонницу. Да так нас убаюкал, что вместо предполагаемой ночи любви заснули сладким сном!

Вот такие они коварные. А муж с тех пор масла всякие не любит, да и мне массаж не делает.

Адрес: Руснак Вере Сергеевне, 394065, г. Воронеж, ул. Комарова, д. 10, кв. 124

ТАК ЛИ УЖ ВАЖНЫ КАЛОРИИ

Многие, кому нужно сбросить лишний вес ради красоты или для улучшения здоровья, в первую очередь начинают считать калории. Покупают низкокалорийные продукты, уменьшают порции так, чтобы в течение дня съедать меньше калорий, чем обычно. Совсем отчаянные урезают их до минимума, переходя практически на голодный паек. И далеко не всегда результаты получаются такие, какие хочется. Я перепробовала много разных диет, иногда таких, что питание было как для птички. Вес-то уходит, но потом так же быстро возвращается, да еще и проблемы со здоровьем обнаруживаются. Я уже давно перестала экспериментировать с диетами, а просто немного пересмотрела свое питание и стала больше двигаться. В спортзалы не хожу, не тот возраст, но по возможности хожу везде пешком, перестала пользоваться лифтом, дома тоже стараюсь больше двигаться, а не сидеть на диване. И медленно, но верно худею, сейчас вес почти в норме.

Все дело в том, что когда считают просто калории, не обращая внимания на их источник, хорошего результата не добиться.

Кусок торта и большая тарелка салата из овощей и отварной курицы по калориям будут одинаковы. Можно съесть то, а можно это, и теоретически все должно быть в норме – общая-то энергия одна и та же. Вот только торт уйдет сразу в жир, а салат насытит, принесет пользу и перевариваться будет долго, не вызывая чувства голода. Потому что намного важнее калорий то, что в первом случае это жир и сахар, а во втором – белки, клетчатка, витамины.

Я много читала статей по похудению, и узнала, что лишний жир возникает тогда, когда вырабатывается много инсулина. Это случается, если мы едим сладости, картошку, белый рис, обычный хлеб и макароны. Уровень глюкозы быстро повышается, она вся не успевает израсходоваться на насущные потребности, и ее избыток уходит в жир, особенно в тот, что откладывается на животе. Когда же вы едите одинаковые по калорийности блюда, состоящие из овощей, зелени, цельных круп и белков, скачков инсулина нет, сахар в кровь выделяется медленно, и все, что вы съели, постепенно расходуется.

Вот и делайте выводы – просто ли считать калории или, не забивая себе этим голову, просто перейти на здоровое питание и худеть пусть не так быстро, но зато верно, заодно улучшая свое здоровье и не повышая риск появления диабета. Сладости и сахар тоже себе надо позволять, но нечасто и в разумных количествах. И обязательно включать жир, но в виде растительных масел, сметаны, йогурта, а не жирной выпечки. Жарить в масле тоже не надо – даже самые полезные овощи, если их приготовить в горячем масле, в 2-3 раза увеличивают калорийность, да еще и теряют полезные вещества. Еще один плюс такого питания – худеть вы будете без чувства голода, а значит, не будет плохого настроения и срывов.

Артехина С.В., г. Краснодар

СОХНЕТ РОТ ОТ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Читаю «Лечебные письма» уже 6 лет, и каждый раз нахожу для себя немало полезной информации. Многое почерпнула из рубрики «Учимся на ошибках» – действительно, сколько разных неточностей в лечении мы делаем или не обращаем внимания на первые проявления болезней, а потом вынуждены лечить их уже на поздних стадиях.

Три года назад я начала замечать изменения в своем состоянии – стала какой-то раздражительной, взрывалась по малейшему поводу. Одновременно быстро утомлялась, и даже после небольшой работы падала без сил. Но я все это списывала на возрастные изменения, считала, что просто перенапряглась и нужно сбавить обороты в жизни.

Еще меня одолевала сухость во рту – пила по 2-3 л воды в день, полоскала рот теплой водичкой, но все равно постоянно пересыхала слизистая. Кто-то мне сказала, что одной из причин может быть диабет – сдала сахар на кровь, все в норме. Несколько месяцев мучилась, а потом решила сходить к стоматологу. Опять же в какой-то статье прочитала, что такое состояние может быть еще связано с неполадками в слюнных железах. Врач меня внимательно осмотрела, сделали рентген, но в ротовой полости ничего не обнаружилось. Мне повезло, что стоматолог попалась грамотная, не просто отделалась от меня. Она настоятельно порекомендовала по-



сетить эндокринолога и обследовать щитовидку.

Сказала, что такой симптом в сочетании с раздражительностью и некоторыми другими проявлениями, которые я тоже замечала (повышенная потливость, внезапное чувство жара, нарушения пищеварения), могут указывать на гормональные сбои в этом органе.

У эндокринолога сделали анализы, УЗИ и поставили диагноз – тиреотоксикоз, связанный с узловым зобом. Назначили лечение – гормональные препараты, радиоактивный йод. До операции дело, слава богу, не дошло, но сейчас регулярно наблюдаюсь. После лечения прошла сухость, успокоились нервы, исчезли и другие симптомы. Ведь во всем была виновна щитовидка, а не старость и усталость.

Хотелось бы всем посоветовать – если у вас появляются какие-то странные изменения в организме и поведении, не пытайтесь разобраться с этим самостоятельно, не слушайте советы друзей и не лечитесь всем подряд в надежде «авось поможет», а в первую очередь обследуйтесь и выясните причину, почему так произошло. Уже потом можно подумать, чему отдать предпочтение – таблеткам или народным средствам.

Решетникова Вера Константиновна, г. Архангельск

ПРАВИЛЬНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СОЛНЕЧНЫХ ОЖОГАХ

Лето – это время походов на пляжи и загара. Немного «поджариваться» на солнышке полезно, это помогает восполнить дефицит витамина D, улучшает настроение, хорошо влияет на кожу. Вот только не надо доводить себя до состояния чрезмерной черноты. Про вред ультрафиолета написано немало – он повышает риск злокачественных опухолей, снижает иммунитет, преждевременно старит организм. Все хорошо в меру.

Еще мне хотелось бы написать про то, как правильно себя вести, если, загорая на пляже или работая на огороде, вы сожгли кожу. В таких случаях нередко делаются типичные ошибки, которые только усиливают страдания.

На самом же деле поведение в этой ситуации не должно отличаться от первой помощи при других ожогах – кипятком или горячим паром. Потому что процессы, происходящие в коже, такие же, независимо от источника травмы.

Я живу в курортном городе, и часто гости и постояльцы обращаются ко мне за помощью, когда выходят в самый солнцепек на пляж, радуясь южному солнышку, и сгорают до волдырей. Нередко приходится их удерживать от непродуманных действий.

Одна из самых частых ошибок – намазать разгоряченную кожу, от которой и так идет жар, сливочным или растительным маслом, жирной сметаной или другим жирным кремом. Делать этого категорически нельзя! На коже образуется непроницаемая пленка, которая удерживает жар в коже, в результате она сгорает еще больше и глубже.

Как и при любом другом ожоге, кожу надо охладить. Сначала принять прохладный душ в течение 15 минут, а потом накладывать на пораженные места влажные прохладные повязки. Менять их до тех пор, пока не спадет жар кожи. Это первое, что нужно сделать сразу после пляжа.

А уже потом наносить разные средства, но не жирные, а увлажняющие, с охлаждающим эффектом – картофельный сок, нежирный кефир, специальные мази именно для этих случаев. Нельзя, опять же, натираться маслом, а тем более водкой или одеколоном. Спирт, испаряясь, создает легкий холодок, но так пересушивает кожу, что потом волдыри и шелушение будут обеспечены.

И еще – если у вас боль, выпейте таблетку аспирина или ибупрофена. Они не только облегчат состояние, но и предотвратят воспаление и отеки. Только принимайте их на сытый желудок.

Самарина Г.В., Краснодарский край, г. Сочи

ПРЯНИК ДЛЯ АЛЛЕРГИКА

Я всегда любила печь, у меня целая копилка рецептов тортов, пирогов, печенья и хвороста. Мне даже родственники и друзья заказывают выпечку на семейные праздники.

Несколько лет назад пришлось освоить и особые рецепты для приготовления сладостей, когда родилась внучка – у нее врожденная непереносимость молока и яиц, а врачи еще порекомендовали воздержаться от чрезмерного употребления пшеничной муки и овсянки, потому что кишечник не очень хорошо справляется с глютеном. Это белок, который есть в некоторых злаках, и сейчас на него все чаще встречается аллергия. Пока внучка была маленькая, использовали специальные смеси. Но потом она подросла, а на дни рождения всегда хотелось выставить на стол что-нибудь сладенькое. Я и начала искать рецепты, которые можно использовать в таких случаях. Особенно мне удаются яблочные коврижки, которые нравятся Настеньке и ее друзьям. Тем более что яблочки у нас свои, из сада, экологически чистые. Расскажу, как это блюдо готовить, – это совсем несложно.

Вам понадобится 3 средних яблока, 200 г сахарного песка, по 1 стакану рисовой и кукурузной муки (я покупаю ее в магазине, но можно смолоть самим в кофемолке из крупы), 1 ч. л. соды, столько же лимонного сока, щепотка соли. Можно добавить в тесто изюм, цукаты или орехи, если на них нет аллергии. Яблоки помыть и запечь в духовке до мягкости, после чего отделить мякоть от кожицы и серединки, размять с сахаром, добавить муку, соль, соду и сок и вымесить тесто,



чтобы оно не прилипало к рукам. Положить в холодильник на 20-30 минут, после чего сформовать коврижки размером с пряник, выложить на противень и запекать 20-25 минут в духовке.

Можно украсить эти гипоаллергенные прянички глазурью из сахарной пудры и воды. С мукой иногда приходится экспериментировать – можно добавить или убавить, если тесто получается слишком жидкое или густое. Надеюсь, мой рецепт понравится читателям любимой газеты.

Еремина В.А., г. Санкт-Петербург

НАШ ЧАЙ ПО-ЕГИПЕТСКИ

Год назад мне на глаза в магазине попался пакетик с семенами пажитника. Поскольку специями я увлекаюсь, а с этой пряностью еще не сталкивалась, то купила.

Продавец мне сказал, что его можно добавлять практически во все блюда – он придает им очень приятный аромат и вкус. Потом прочитала, что с пажитником можно делать еще очень вкусный и полезный для здоровья напиток, который популярен в Египте.

Его советуют пить при мочекаменной болезни, инфекциях, опухолях, для профилактики малокровия и общего укрепления организма. Все потому, что пажитник – это настоящий кладезь витаминов и микроэлементов, а также различных активных веществ, обладающих противовоспалительным, жаропонижающим и даже обезболивающим действием.

Готовится этот целебный напиток очень легко. Советую пить его вместо чая хотя бы раз в день, с ягодами, медом и сухофруктами.

Взять 1 ч. л. семян, слегка обжарить на сухой сковородке и засыпать в кастрюльку. Залить большим стаканом воды и варить на медленном огне 10 минут. Потом процедить – и чай готов.

Если просто заваривать как обычный чай, в воду перейдут не все полезные вещества, потому варить надо обязательно. Лучше напиток не подслащивать сахаром, он и так вкусный. Если хотите – добавьте мед.

Ешлакова З.В., Респ. Татарстан, г. Набережные Челны

САМЫЙ ПОЛЕЗНЫЙ ГРИБ

Вот и начался сезон лисичек. Я не большая любительница лесных грибов, но вот лисички собираю всегда, потому что они вкуснейшие и самые полезные. В них столько витаминов, сколько нет ни в каких других грибах, в том числе бета-каротина, придающего им красивый оранжевый цвет. Как известно, только лисички никогда не поражаются червями. Это благодаря содержанию особого вещества хиноманнозы, которая и для человека полезна. Лисички советуют есть при заболеваниях печени, ослабленности организма, для повышения иммунитета. Их считают натуральным антибиотиком, потому рекомендуют добавлять в пищу при разных инфекциях. Я люблю лисички в любом виде – жареные, маринованные, соленые. Очень нравится мне делать из них паштет. Рецептов этого блюда много, часто в них требуются сливочное масло, сливки и другие жирности. Мой же паштет легкий, диетический. Поделюсь его рецептом.

Полкило грибов отварить в слегка подсоленной воде 10 минут, слить через дуршлаг, сохранив полстакана бульона. 1 луковицу, 1 среднюю морковь измельчить, потушить в небольшом количестве растительного масла, туда же выдавить 2 зубчика чеснока. Грибы нарезать и выложить в ту же сковороду, влить бульон и тушить еще 15-20 минут. Можно добавить немного зелени – петрушки и сельдерея – перед самой готовностью.

После этого слить лишнюю жидкость, если она не выпарилась, а под-



жарку измельчить в блендере или пропустить через мясорубку. Получается вкуснейший паштет, который можно намазывать на хлеб вместо масла.

Бахраменкова А.В., г. Великий Новогород

КОГДА ИСЛОТНОСТЬ СНИЖЕНА

У большинства моих знакомых есть проблемы с желудком – сказываются студенческие годы, вредные привычки, еда всухомятку. Но почти все страдают от повышенной кислотности с изжогой.

Моя же беда – гастрит с низким уровнем соляной кислоты. Из-за него часто бывает тяжесть в желудке, отрыжка, плохо работает кишечник. Несколько раз проходил курсы лечения таблетками, которые помогали, конечно. Вот только стоит дать немного слабины – и снова воспаление со всеми неприятными симптомами. Еще в одной статье прочитал, что если не следить за своим гастритом, могут возникнуть опухоли, риск которых при пониженной кислотности намного выше. Потому решил все же следовать диете постоянно.

Поначалу я думал, что раз кислотность понижена, нужно просто есть побольше кислых продуктов. Однако не все так просто. Тут есть всякие подводные камни. Вот брусника и клюква, например, вроде бы ягоды кислые, но тем не менее могут снизить кислоту в желудочном соке еще больше. И не только в кислоте дело – нужно постоянно щадить и не перегружать свой желудок, некоторые продукты вообще исключить. Опишу самые важные правила, которым нужно следовать.

- Ограничить надо тяжелые, трудноперевариваемые продукты, которые из-за недостатка кислоты могут задерживаться в желудке, вызывать газообразование, тяжесть. Это черный хлеб, свежая и отварная капуста, репа и редька, цельное жирное молоко, сметана, жирное мясо, грибы.
- В отличие от тех, у кого кислотность высокая, нам полезны наваристые бульоны из овощей, мяса и грибов, а также разные маринады и соленья, особенно квашеная капусточка. Пряная селедка тоже очень хороша – она усиливает выделение желудочного сока.
- Надо пить кефир, айран, йогурты. Очень полезен кумыс, но у нас его нет. Там же, где он доступен, употребляйте его обязательно!
- Ягоды и фрукты, запрещенные для язвенников и гастритников с повышенной кислотностью, – апельсины, грейпфруты, лимоны, черная смородина, клубника – нам рекомендованы. Так же как и томаты в любом виде.
- Крупы можно все, но их надо хорошо разваривать, чтобы они не раздражали слизистую. Готовить можно на нежирном молоке или воде.

В целом список разрешенных продуктов больше, чем при другом гастрите. Только важно щадить желудок – готовить на пару и запекать, ограничивать жареное. Во время приступов вообще лучше все протирать и делать пюре – неделю-другую надо питаться только такими блюдами.

Кружалин Д.С., Краснодарский край, г. Адлер

Подорожник – знатный лекарь



Вспомните: что вы прикладывали в детстве к разбитым локтям и коленкам? Чем лечили порезы, останавливали кровь? Конечно, подорожником. Ведь он всегда под рукой! Сегодня К.И. Доронина расскажет вам много интересного и полезного об этом лекарственном растении, известном с глубокой древности.

ВСЕ ДО СВАДЬБЫ ЗАЖИВЕТ

Моя подружка Женя в 15 лет заболела свинкой. Болезнь протекала настолько тяжело, что девочка несколько раз даже теряла сознание.

Врачи от нее не отходили. Ведь в таком возрасте это заболевание может нанести непоправимый вред всему организму и даже отразиться на способности к деторождению.

Никакие лекарства Жене не помогали. И тут вмешалась моя бабушка Елена. Как раз начался июль, и бабушка велела нам, детям, набрать очень много подорожника большого. Мама Жени перекручивала его через мясорубку, чтобы делать дочке компрессы. Обматывала всю шею до подбородка. От высокой температуры зеленая масса быстро высыхала. Повязки меняли через каждые 2 часа. А через 2 дня боль утихла, температура начала спадать. Бабушкино средство облегчило работу врачей.

По осени мы собирали для приготовления лекарств и семена подорожника. Такие малюсенькие...

ПУТЕШЕСТВИЕ ЗА ТРИДЕВЯТЬ ЗЕМЕЛЬ

Бабушка Елена говорила про подорожник: «Его бьют сапогом, колесом – ему все нипочем, хоть ударь кирпичом». Растение это очень живучее. Его плоды – малюсенькие зернышки – переносятся на большие расстояния, попав на колеса или обувь. И человек – первый помощник подорожной травы в ее путешествии по земле. Когда-то в Южной Америке о подорожнике и не ведали. Он там начал расти с приходом испанских завоевателей. Преодолев океан, попал на далекий континент вместе с грязью на сапогах конкистадоров. Их попутчик тоже покорял Новый Свет.

Наблюдательные инки и ацтеки заметили, что там, где ступала нога европейца, вскоре появлялось неизвестное растение. «След белого человека» – так называли индейцы подорожник. С растением связывали горе, смерть, принесенные жестокими завоевателями на землю их предков. Однако со временем начали замечать целебные свойства подорожника. Даже покалеченные змеи терлись о него своими ранами, предварительно искусав листья.

ЛЕКАРСТВО У НАС ПОД НОГАМИ

В Европе и Азии подорожник как лекарство был известен намного раньше, чем в Америке.

В трудах знаменитых античных врачей и философов говорится об удивительной его способности заживлять раны, ожоги. Он помогает и при болезненном разрастании келоидных рубцов. Есть еще одна замечательная способность подорожника – нормализовывать выработку печенью меланина. Это вещество защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета. Поэтому подорожник приостанавливает развитие меланобластомы, из-за которой появляются черные пятна на коже. Его настой или сок принимают по 40 дней каждые полгода.

Сваренный в виноградном вине, он лечит болезни мочевого пузыря, особенно папилломы. Применяется при многих воспалениях, лихорадке, болезнях ушей и почек. Хотя подорожник большой (латинское название – Plantago major) растет у дорог, оживленных трасс, в его листьях накапливается намного меньше токсических веществ, чем в других травах. Это доказано учеными. А вот полезных свойств у него не счесть. Так что незачем искать заморские чудо-лекарства. Истинное лекарство у вас под ногами.

ДЛЯ ЖЕЛУДКА И КИШЕЧНИКА

Еще в античные времена при некоторых желудочных заболеваниях подорожник советовали жевать и варить, как овощ, с солью и уксусом. Сейчас мы знаем, что такое средство помогает при низкой кислотности.

И при отравлении, которое сопровождается температурой, рвотой и диареей, выручает старинный рецепт:

хорошо промыть 7 листьев подорожника большого и залить 250 мл винного (можно яблочного) уксуса. Добавить 1 ч. л. соли и прокипятить на медленном 20 минут, непрерывно помешивая, до получения однородной слизистой жидкости. Принимать ее через каждый час по 15 капель с 1 ст. л. воды.

Часов через 5 реакция в желудке должна прекратиться. Также хорошо обкладывать весь живот свежими листьями подорожника. Бабушка Елена при отравлениях советовала: «Держите мамон (живот) холодным, не давайте огню воли. Огонь хорош в слугах. А когда он хозяин, нет от него спасения». Чтобы «вытянуть» жар, можно еще обкладывать живот компрессами с хозяйственным мылом и солью. Но если у вас температура и самочувствие не улучшается, вызывайте врача!

Иногда дизентерия переходит в хроническую. Организм плохо переносит лекарства, и еда не усваивается. Даже в таких случаях помогает подорожник. В тот же отвар с уксусом



и солью надо добавить 1 стакан перетертой в пюре вареной чечевицы. Употреблять каждый час по 1 ч. л. до улучшения самочувствия. Такое снадобье устраняет болезнетворное брожение.

В наше время в аптеках продают отечественный препарат – водный экстракт листьев подорожника большого. Его с успехом применяют для лечения гастрита и язвы двенадцатиперстной кишки с пониженной кислотностью. Также экстракт успокаивает, понижает артериальное давление, обладает обволакивающим и снотворным свойствами.

МАТУШКИНА ТРАВА

Подорожник останавливает любые кровотечения, даже маточные. В таких случаях его надо принимать внутрь и прикладывать растертые листья к животу. Он помогает женщинам и в других ситуациях.

В послевоенные годы многие женщины, особенно молодые, попадали в трудные обстоятельства. Нежелательная беременность... Выход в ту пору был один – подпольный аборт. Если страдалицы не расплачивались жизнью, что случалось нередко, то уж женские-то хвори обеспечивали себе на весь оставшийся век. Бабушка Елена таким горемычным советовала 40 раз на ночь обкладывать подорожником низ живота. И еще 10 ночей через раз ставить тампоны с его свежим соком. И пить этот сок, смешанный пополам с медом, по 1 ст. л. 3 раза в день.

Можно принимать и крутой отвар вместо сока: 2 ст. л. сухой травы на 0,5 л кипятка. Охладить, процедить и пить 3 раза в день перед едой недельки 3. Потом сделать перерыв на неделю и повторить.

А при злокачественной ранке на шейке матки спринцеваться соком подорожника утром и вечером. Внутрь – отвар из его семян: 1 ч. л. на стакан молока. Прокипятить 5 минут и выпить за 3 раза перед едой.

Семена подорожника большого, как и ланцетного (с узкими листьями), излечивают детородные органы. Если принимать их правильно, можно победить бесплодие.

Помогает подорожник и детям. Не зря его называют матушкиной травой. Матушка своих деточек оберегает, подорожником лечит. Чуть закашляло дитя или желудок расстроился, царапина загноилась или заноза под кожей – выручит все тот же лекарь.

АСТМАТИКАМ НА ЗАМЕТКУ

В борьбе с бронхиальной астмой, какой бы ни была ее причина, серьезные травники не обходятся без подорожника. Его часто включают в лечебные сборы.

Известен старинный рецепт чечевичной похлебки, в которую вместо листьев свеклы кладут подорожник. Она помогает даже при застарелой астме. От этого тяжелого заболевания сейчас нередко страдают даже маленькие дети. Подсказка молодым мамам: молочко из еще зеленоватых семян подорожника большого дает прекрасные результаты, если бронхиальная астма у ребенка «медикаментозного» происхождения. Лекарство готовят так:

1 ст. л. зеленых семян, собранных сразу после цветения, очищают от оболочек. Затем растирают их в кашицу и разбавляют стаканом холодной кипяченой воды. Эту порцию больному надо выпить за 5 раз в течение дня.

За 3 месяца приступы у многих проходят. При этом ножки ребенка надо укутывать до щиколоток подорожником, распаренным в уксусной воде (пополам).

СОЛИМ, КВАСИМ, ЗАПЕКАЕМ

Еще в Римской империи на соке подорожника замешивали целебные лепешки. Муку использовали пшеничную, овсяную, просяную.

И до сих пор в Якутии, на Дальнем Востоке коренное население собирает семена подорожника. Их измельчают и добавляют в муку, в крупу для каш. Кстати, якуты квасят семена с молоком, считая это лучшей приправой к мясным и рыбным блюдам.

На Кавказе молодые сочные листья подорожника кладут в весенние салаты. Засоленные впрок, как малосольные огурчики, они помогают при алкогольном отравлении.

Прекрасный омлет с подорожником готовят в Болгарии.

Моют и нарезают соломкой 10 листьев подорожника. Измельчают 2 болгарских перца. Смешивают 4 куриных яйца с 1/2 стакана холодной воды до получения однородной массы. В смазанную маслом форму укладывают подорожник с перцем, солят и заливают яйцами. Затем ставят на 15-20 минут в духовку. Подают на стол с рублеными перьями молодого чеснока в сметане.

ЕСТЬ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!

У подорожника, как и у любого, целебного средства, есть противопоказания. Его никак нельзя принимать людям с чрезмерной выработкой желудочного сока. При повышенной кислотности подорожник противопоказан! В некоторых случаях при язве желудка и кишечника он тоже вреден. Обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом. Тем, у кого повышена свертываемость крови, а тем более уже имеющим тромбы, ни в коем случае не следует прибегать к лечению подорожником.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

- Сок подорожника с медом очищает раны. Его принимают и внутрь при многих перечисленных здесь заболеваниях. Надо перекрутить через мясорубку свежие листья, смешать пополам с медом и закрыть крышкой. Употреблять по 1 ст. л. за 10 минут до еды.
- Рецепт отличной мази от ожогов, обморожений. Перетереть 50 г свежих листьев подорожника вместе с его цветущими колосками и смешать с гусиным либо куриным жиром (200 г). Выставить на 1 день на солнце. Вечером протомить на водяной бане 3 часа. На следующий день снова выставить на солнце и вечером протомить 1 час. Затем процедить, отжав сырье, и перелить в баночки.
- Мазь для избавления от фурункулов, карбункулов: 1 часть порошка из листьев сухого подорожника смешивают с 9 частями вазелина. Эту мазь можно использовать и при закупорке слезных каналов.

Лучшее средство от страха

Вообще-то я не истеричка, по любому поводу в панику не впадаю, а спокойно пытаюсь разобраться, в чем дело. И откуда взялось у меня это навязчивое состояние подавленности и апатии, а главное – страх без всякой разумной причины, я не знала.

Страх липкой лентой заползал в душу, сердце падало, и если я была на улице, то искала скамейку, садилась и хватала ртом воздух, как рыба, выброшенная на берег. И ночью я внезапно просыпалась, в голове вихрем проносились события минувшего дня и предстоящие дела, тоже почему-то внушавшие страх. Я вскакивала, потом ложилась, но уснуть уже не могла, хотя честно считала розовых слонов, белых овечек... Кончалось тем, что я шлепала на кухню и заглатывала приличную дозу корвалола, хотя сердце у меня было в порядке. Но и это не всегда помогало. Часто мой муж Олег шел за мной и, глядя, как я капаю себе в стаканчик капли, ворчал: «Ну что, на лекарства подсела? Наркоманка…» Сам-то он был вегетарианцем, обливался холодной водой и бегал в парке в одних «трениках» и летом и зимой. С нервами у него тоже был полный порядок, где уж ему понять мою тонкую и чувствительную натуру! Но и дети – мальчики 16 и 18 лет – тоже поглядывали на меня подозрительно. Боже мой, думала я, значит, уже заметно, что я постоянно не в себе – так и до психушки недалеко! В конце концов я не выдержала, набралась храбрости и сходила к районному психотерапевту. Доктор долго молчал, выслушав мой сбивчивый рассказ, потом долго сверлил меня взглядом сквозь толстые стекла очков, мучительно долго смотрел на потолок в желтоватых потеках и наконец застрочил ручкой по рецепту. Протянул мне листок и почему-то сердито буркнул: «Три раза в день, и вы, это, давайте побольше гуляйте, что ли…» Я заглянула в рецепт. Ага, так я и думала: три раза в день пустырник и на ночь корвалол. А еще сироп специальный – гадость и горечь. И все. Кто бы сомневался. Я и сама грамотная, а нужен-то мне квалифицированный и душевный совет!

Обо всем этом я думала, возвращаясь с дачи на электричке, и не заметила, как в вагон вошел продавец всякой мелочи и стал рекламировать свой товар. В числе прочего были пластины от моли. Я взяла да и купила, вспомнив, что недавно заметила предательские дырочки на шерстяной кофточке. По дороге я зашла к своей однокурснице Светке, чтобы занести ей любисток, – она буквально помешана на народном лечении, всю кухню завесила пучками трав и вечно меня просит привезти ей с дачи то зверобой, то любисток, то ромашку. Увидела она у меня в сумке пластины от моли – и давай меня ругать, что я всякую химию покупаю, чтобы всех в доме потравить, а надо только с натуральными продуктами дело иметь. «Вот тебе, – и она сунула мне пакет с сушеными апельсиновыми корками. – Это самое лучшее средство от моли. Положи эти корки в шкаф под одежду, никакие твари не заведутся, они этого запаха ух как боятся!»

Я рассеянно сунула пакет в сумку и поплелась домой. Но ноги идти не хотели, хоть плачь. Я опустилась на ближайшую скамейку и просидела на ней до темноты. Домой заявилась почти ночью. Встревоженный муж ждал меня на пороге. «Что случилось? – недовольно пробурчал он. – Снова твои фокусы?» Я что-то промямлила, чуть не плача, но он захлопнул дверь в комнату и погасил свет. Разбирая сумку, я наткнулась на пакет со Светкиными корками. «Надо положить их под одежду», – вспомнила я и не глядя засунула открытый пакет в глубину большого стенного шкафа.

Две или три ночи я, напившись перед сном пустырника с корвалолом, спала, не просыпаясь, но в одну из следующих ночей вновь проснулась, как от толчка. Как можно тише встала, боясь разбудить ворчливого мужа, тихонько прикрыла дверь и направилась к кухне, но Олег выскочил за мной и с тихой яростью зашипел: «Сейчас же ложись спать! Ты своими ночными хождениями ни мне, ни ребятам спать не даешь, а всем, между прочим, завтра рано вставать!» Отчитав меня, он удалился в спальню, а я от неожиданности резко дернулась, потеряла равновесие – и мягко осела на пол прямо у открытой дверцы стенного шкафа, при этом моя голова и плечи оказались в шкафу под платьями. В нос ударила волна приятного цитрусового запаха. Я вдохнула – и замерла от невероятного ощущения умиротворенности, покоя и тихой радости. Ощущение было новым и незнакомым. Почему-то хотелось повторять его вновь и вновь, делая глубокие вдохи и замирая от блаженства. Не сразу я сообразила, что лежу головой в этом самом мешке со Светкиными апельсиновыми корками и вдыхаю их восхитительный аромат. Исчезла тревога, исчезли страхи, так беспричинно и долго мучившие меня. А главное – безумно захотелось спать. Я сладко зевнула, поднялась и отправилась в супружескую постель, не забыв прихватить с собой душистый апельсиновый мешок. Подложив его под щеку, я заснула глубоким и счастливым сном.

Утром я встала последней и пришла на кухню, когда уже все мои мужчины были в сборе. «Привет», – пропела я веселым голосом. Они нестройно ответили, а потом взглянули на меня и как по команде встали из-за стола. «Мам, а ты сегодня какая-то не такая, ты чего сегодня красивая такая?» – наперебой заговорили оба моих сына. «Идите-идите, – ответила я, – идите, а то опоздаете. Я теперь всегда буду такая!» Муж хитро прищурился и протянул мне маленькую бутылочку: «Это тебе подарок, вчера купил – апельсиновое масло. Знакомый доктор посоветовал, сказал, что еще в древности арабские врачи применяли апельсин для лечения расстройств нервной системы – как средство для борьбы с тревожными состояниями, разными страхами, раздражительностью и т.д. «Значит, не случайно апельсиновые корки так на меня подействовали!» – воскликнула я. «Ну конечно, – подтвердил Олег. – Ведь апельсиновая кожура – просто кладезь эфирных масел, которые возбуждение и тревогу снимают и сон восстанавливают».

Так вот оно какое – лучшее средство от моли!

Прохорова К.С., г. Петрозаводск



ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ ОТ ПРОСТУДЫ

Уже не первый год обязательно делаю домашнее средство от простуды. В семье им пользуются все, потому что средство натуральное.

Беру алоэ. Растение должно быть старше трех лет. Перед срезкой не поливаю его 3 дня. Затем срезаю листья, заворачиваю в бумагу и кладу в холодильник, подальше от морозилки, на 5 дней. Мелко нарезаю листья, заполняю ими наполовину стеклянную банку и засыпаю сахаром так, чтобы сверху был его слой не менее 2 см. Обвязываю горлышко банки марлей и оставляю на 3 дня. После заливаю массу доверху водкой, плотно закрываю крышкой и выдерживаю еще 3 дня.

Получается своеобразный лечебный ликер. Его надо принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Старшим детям можно давать по 1 ч. л.

Это отличное средство при простуде, бронхите, воспаленных миндалинах, заболеваниях легких.

Фирсова М.А., г. Сургут

ВОЛШЕБНАЯ ФЛЕЙТА

Нет ничего удивительного в том, что игра на духовых музыкальных инструментах тренирует дыхательную систему и предотвращает ее заболевания. Но, оказывается, лечить способна и так называемая пассивная музыкотерапия.

Проще говоря, можно между делом слушать записи инструментальной музыки и исцеляться. Здорово, правда? Узнала об этом буквально полгода назад. И сразу купила несколько дисков с произведениями великих композиторов. Слушала их каждый день, когда мыла посуду. И времени много не отнимает, и удовольствие приносит, и пользу здоровью. Поскольку меня больше всего тяготили частые простуды и аллергия, я выбирала музыкальные композиции, в которых есть звуки флейты. Она особенно полезна для бронхов и легких. К слову сказать, это еще и один из самых древних инструментов.

Музыка действительно помогла. За прошедшие 6 месяцев простудилась всего 1 раз и вылечилась довольно быстро. А ведь раньше осенью и зимой насморк почти не прекращался!

Федорова А.Н., г. Санкт-Петербург

ДРУЖИТЕ С ПЕТРУШКОЙ

Сильное воспаление яичников я пережила два года назад. Но и теперь для профилактики принимаю лекарство из корней петрушки. Вот мой рецепт.

Промыть 5-6 сырых корешков петрушки. Залить 1 л воды и варить до размягчения. Затем добавить 3 лимона, нарезанных с кожурой, но без семян, и прокипятить, пока отвар наполовину не выпарится. Процедить.

Пить по кофейной чашке за полчаса до еды 3 раза в день. Лечение должно продолжаться 10-12 дней.

Отвар снимает воспаления, отеки, является мягким очищающим средством.

Сыромятина Тамара, г. Подольск

ПРИУЧИТЕСЬ К ПЕРЦУ

В последнее время слышу много разговоров о пользе красного жгучего перца. В нем содержится активное вещество – капсаицин, которое помогает сжигать жиры, ускоряя обмен веществ.

Острый перец издавна применяется для лечения метеоризма и многих расстройств пищеварения. Также он хорошо снимает боль. На его основе даже производят болеутоляющие и противовоспалительные мази. Однако при этом нежелательно даже здоровым людям есть перец на голодный желудок. Иначе будет раздражение слизистой оболочки. А уж если у вас гастрит или язва желудка, от перца лучше совсем отказаться в период обострения болезней – вместо пользы будет вред. Здоровым людям приучать себя к острой пище лучше постепенно.

Гнеушева Валентина, г. Новороссийск

СМЕШНЫЕ ФИЛЬМЫ УКРЕПЛЯЮТ СЕРДЦЕ

Знакомый врач запретил мне смотреть фильмы ужасов и, напротив, настоятельно рекомендовал комедии. Потому что у меня слабое сердце.

Оказывается, ученые уже давно установили, что при просмотре комедий сосуды расширяются. И кровоснабжение сердца улучшается. А вот боевики и триллеры приводят к сужению сосудов, повышению кровяного давления. Значит, приток крови к сердцу уменьшается.

Думаю, об этом должны знать все, у кого имеются сердечно-сосудистые заболевания.

Горохова Наталья Александровна, г. Тверь





КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Чтобы дарить радость

Сейчас много одиноких людей. Буду рада найти друзей по переписке, которые не зацикливаются на ненависти, ценах и других проблемах современной жизни. Хочется, чтобы все жили в мире. Хочется подарить тем, кто откликнется, радость, положительный настрой.

Адрес: Брушневской Нелли, 357112, Ставропольский край, г. Невинномысск, ул. Громовой, д. 14А, кв. 54

Одинокое сердце

Одинокое сердце страдает,
И ночью, и днем ожидает...
Верю я: ждет меня он
И также о счастье мечтает.

Любовь Ивановна, 62 года, г. Ростов-на-Дону, тел. 8-952-580-57-22

Вместе лет на 50

Душевная, обаятельная, заботливая и одинокая женщина. Мне 57 лет, по гороскопу Водолей. Позитивная, люблю трудиться, отдыхаю и активно, и спокойно. Люблю теплое солнечное море, горячую баню и ледяную прорубь, лес, рыбалку, огород. Познакомлюсь с мобильным, активным мужчиной, который хочет прожить как минимум 50 лет с единственной женщиной в любви и согласии. А еще научит ее управлять автомобилем. Вы не зависите от детей, но готовы помочь им в трудную минуту. С удовольствием разделю заботы, помогу.

Тося, Московская обл., тел. 8-915-899-21-69

Ищу настоящую туристку

Веселый, оптимист, 54 года, рост 183 см, плотного, но спортивного сложения. Без вредных привычек, с чувством юмора и разносторонними интересами. Работаю. Хочется встретить родственную душу. Вам 40-50 лет, вы без вредных привычек, живая, искрометная, легкая на подъем, любите природу. И вас не пугают бытовые мелочи – погода и прочее. Настоящая туристка. Любите рыбачить и просто отдыхать в живописных местах. Желательно из Санкт-Петербурга, Ленинградской или Новгородской области (Волхов, Ильмень). Обязательно пришлите фото (ММС) и звоните! СМС не читаю.

г. Санкт-Петербург, тел. 8-967-969-53-32

Давайте путешествовать!

Познакомлюсь с интересными людьми для совместных путешествий, отдыха. Вы желательно из Санкт-Петербурга. Мне 62 года, учительница. Вдова, дети взрослые. Внешне приятная, добрая, честная, порядочная, с открытой душой. Скоро – на заслуженный отдых. Хотелось бы найти единомышленников для общения, умных, веселых, адекватных, здоровых. Совместного проживания не предлагаю, но в гости приглашу.

Татьяна, Эстония, e-mail: elta52@mail.ru

Где моя половинка?

Для серьезных отношений (возможно, брака) хочу познакомиться с мужчиной 45-65 лет. Вдова, 52 года (156-74), без детей (дочь погибла). Сама из Оренбургской области, но работаю в Москве. Образование среднее, не пью и не курю. Хожу в церковь. Люблю рыбачить, играть в шахматы, читать и, конечно, готовить. Очень хочется встретить свою вторую половинку. Устала одна.

Адрес: Проскуряковой Наталии, 117218, г. Москва, ул. Кржижановского, д. 28, кв. 44. Тел. 8-925-324-60-94

Возможно ли счастье?

Я инвалид с рождения (косолапость). К тому же некрасивая. И никому не нужна, даже родной матери. Все боятся с такой знакомиться, а мне скоро 43 года. Хочется иметь мужа, ребенка. Пожалуйста, подскажите, как стать счастливее.

Адрес: Миклушите Татьяне, 302028, г. Орел, п/о 28, а/я 115

Нужна добрая, покладистая

Познакомлюсь с доброй, покладистой, одинокой женщиной до 43 лет, без детей и внуков. Мне 50 лет (178-100), не пью и не курю. Прожил с женой 16 лет, но из-за ее пристрастия к спиртному вынужден был расстаться. Увлекаюсь плаванием (зимой – в бассейне). Летом стараюсь уехать на 2 недели к Черному морю. Образование среднее специальное. Не работаю, но имею приличный доход. Детей у меня нет. Живу вместе с мамой, которая большую часть времени проводит в храме (поет). Мы спокойные, добрые. Имеем отдельную квартиру в курортной зоне (лес, водохранилище).

Александр, Московская обл., г. Мытищи, тел. 8-495-588-81-37

Мне трудно знакомиться

Три года назад я разошлась с мужем и осталась с двумя детьми. Девочкам 17 и 10 лет. Я не очень общительная, поэтому трудно с кем-то познакомиться. Мне 34 года, симпатичная, нормального телосложения. Люблю музыку, природу, чистоту, хорошо готовлю. Для серьезных отношений хотела бы встретить доброго, надежного человека 35-45 лет, без вредных привычек, не судимого. Жилье свое есть, со мной живет мама.

Адрес: Гусевой Оксане Викторовне, 352500, Краснодарский край, г. Лабинск, ул. Ворошилова, д. 98. Тел. 8-964-938-81-03

Создадим семью

Познакомлюсь с хорошей женщиной, которая согласится на переезд. Мне 37 лет. Женат не был, детей нет. Живу в своем доме, работаю. Вредных привычек не имею. Люблю путешествовать.

Адрес: Иванову Р.А., 346748, Ростовская обл., Азовский р-н, х. Новоалександровка, ДНТ Донские Зори

Хочется верить...

В 23 года вышла замуж, родила четверых детей. Все было как в сказочном сне, пока не забеременела пятым ребенком. Свекровь тогда умерла от рака, и муж страшно запил. Когда дети выросли, мы разошлись. Я встретила другого мужчину, но и он надолго уходит в запой. Не знаю, как мне жить дальше. А сейчас еще обнаружили опухоль головного мозга, кисту. Так хочется стать счастливой! Но будет ли она, нормальная жизнь, уже не знаю. Помогите найти настоящее счастье! Ведь мне только 54 года. Я не смогу писать письма. Очень прошу звонить.

Хочется понять без объяснений,
Хочется поверить без причин
И заполнить пустоту потери,
В душу свет пустить
ну хоть на миг один...

Сарятцева С.Т., Иркутская обл., тел. 8-914-945-14-66

Для серьезных отношений

Мне 35 лет (155-50), без вредных привычек. Есть дочь 3 лет. Для серьезных отношений познакомлюсь с мужчиной 30-45 лет, желательно из Свердловской области.

Адрес: Мартыновой Наталье Валерьевне, 623426, Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, д/в. Тел. 8-963-048-19-82

Очень люблю детей

Мне 30 лет, инвалид 2-й группы (ДЦП в легкой форме). Работаю с отцом на собственном производстве. Живу с родителями в загородном доме, рядом река Волга, лес. Очень люблю детей. Заядлый болельщик (хоккей, футбол). Не пью и не курю. Имеется страничка в Интернете. Хочу познакомиться с доброй порядочной девушкой для создания крепкой семьи.

Адрес: Пахомову Антону, 152303, Ярославская обл., г. Тутаев-3, пр. 50-летия Победы, д. 6, кв. 51

Переписка будет интересной

Хочу познакомиться и переписываться с одинокой женщиной, девушкой. Мне 44 года, худенькая, скромная. Работала в православной церкви. Люблю получать письма и обещаю интересную переписку. Пишите!

Адрес: Харитоновой Ирине, 301900, Тульская обл., п. Теплое, ул. Советская, д. 38, кв. 18

В поиске спутницы

Одинокий мужчина в поиске спутницы жизни – симпатичной, высокой, худенькой, незамужней, бездетной, не старше 50 лет. Мне 48 лет (180-60), славянин, не женатый. Веду здоровый образ жизни. Всесторонне развитый. Живу в сельской местности и никогда не стану городским жителем. Имею группу инвалидности.

Алексею, Краснодарский край, тел.: 8-900-241-06-56, 8-900-234-90-82



Рад знакомству

Вдовец, 48 лет (167-72), внешне приятный, веду здоровый образ жизни. Есть дочь 22 лет. Буду рад доброму знакомству для серьезных отношений с женщиной до 52 лет.

Виталий, г. Санкт-Петербург, тел. 8-952-283-10-62

Жду и верю

Симпатичная, ухоженная блондинка. Русская, 54 года (167-90), без вредных привычек, с приличным образованием и пышненькими женскими формами. В 2015 году иду на пенсию. Муж был военным, прожили 30 лет. Второй год одна. В отношениях ценю честность. Познакомлюсь с одиноким состоявшимся мужчиной, славянином, не судимым и не курящим, ведущим здоровый образ жизни, с материальным достатком и жильем, 55-68 лет, ростом выше 172 см. Вы желательно из Самары, Ульяновска, Москвы, Тольятти. Если мы созданы друг для друга, будем вместе! Где жить, обговорим.

Ульяновская обл., г. Димитровград, тел.: 8-917-612-59-94, 8-917-630-53-54

Дорогие мужчины!

Для серьезных отношений ищу одинокого, доброго, простого человека с автомобилем, без жилищных проблем, 68-72 лет. Вы из Москвы или области. Вдова, 60 лет, выгляжу моложе.

Аллочка, Московская обл., г. Одинцово, тел. 8-915-062-48-59

Надеюсь на встречу

Мужчина, 62 года. Хочу познакомиться с материально обеспеченной женщиной без жилищных проблем от 65 лет. Для дружбы, общения.

Адрес: Волошину Владимиру, Краснодарский край, Успенский р-н, с. Успенское, ул. Ленина, д. 128. Тел. 8-962-870-10-26

Шью, вяжу, пеку

Мне 51 год (153-58), дети самостоятельные. Шью, вяжу, пеку пироги, ватрушки и вообще люблю готовить. Обожаю животных, особенно кошек. Много читаю, люблю выращивать цветы. Выгляжу моложе, поэтому мужа себе выбираю от 45 лет и не судимого. Согласна на переезд. Могу жить в сельской местности, только недалеко от города. Жду звонков из Санкт-Петербурга, Краснодара, Горячего Ключа, Крыма.

Краснодарский край, тел. 8-913-525-59-43

Вместе веселее

Для создания семьи познакомлюсь с добропорядочным мужчиной до 60 лет, без вредных привычек. Мне 56 лет (155-56), по гороскопу Весы. Дети взрослые, осталась одна. Хочу заботиться о любимом человеке.

Адрес: Колмыковой Галине, 186420, Карелия, г. Сегежа, ул. Строителей, д. 15, кв. 52. Тел. 8-953-533-92-86

Может, он тоже один...

Мне 60, прожила в деревне, отработала дояркой. С мужем родили и вырастили пятерых детей. Но потом пошла черная полоса. В 1999 году умер муж от рака. А в 2005 году погиб старший сын. Нет ничего страшнее для матери... Сломалась я не от работы, не от тяжелой деревенской жизни, а от горя. Остальные дети обрели свои семьи, и осталась я одна. Пока еще работаю. Вот и задумалась: надо, чтобы кто-то был рядом. Чтобы от человека шло тепло и сама могла бы обогреть кого-то. Может, одинокий человек мыкается, как и я. Если у вас престарелые родители на руках, мне это будет не в тягость. Сейчас выхаживаю чужую бабушку, ей 92 года. Буду рада знакомству с мужчиной, наверное, от 60 лет.

Надежда, Тамбовская обл., тел. 8-953-707-58-61

Которая не предаст

Мужчина, 57 лет (180-84), без жилищных и материальных проблем. Не судим, не пью и не курю. Живу в сельской местности. Для создания семьи ищу женщину 40-55 лет, которая никогда не предаст.

Краснодарский край, Тимашевский р-н, тел. 8-918-140-07-88

Если вы одиноки

Познакомлюсь с одиноким человеком – неважно, мужчиной или женщиной. Мне 62 года, муж давно умер, жилья нет. Могу ухаживать за больным.

Адрес: Гросс Софии Петровне, 353662, Краснодарский край, с. Моревка, ул. Победы, д. 16, кв. 24. Тел. 8-918-362-66-36

Мечтаю жить в деревне

Вдова, 63 года (157-66). Дочь, внук – самостоятельные люди. Приветливая, образованная, на пенсии. Хочу жить на природе, в деревне. Может, найдется хороший, добрый человек, который пригласит меня. Желательно без вредных привычек. Очень люблю природу.

Елена Федоровна, г. Москва, тел. 8-963-603-35-43

Верю в чудо

Мне 58 лет (163-62). Хочется получить весточку от единственного. Будем вместе ходить в филармонию (ну хоть в библиотеку!), вместе поедем к Черному морю. В мои годы особого веселья-то не бывает. Но, может, найдется тот, кого тронут за душу эти слова, полные безумных надежд.

Снег в прекрасном вальсе
кружится, искрится.
Дивной зимней сказки настает черед.
Если в чудо верить, то оно свершится,
Если ждать удачу, то она придет!

Пишите все, кому за 50, кому одиноко и грустно!

Адрес: Федоровой Лидии, 443030, г. Самара, ул. Спортивная, д. 27, кв. 5

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ



ЛЮДИ ДОБРЫЕ, ПОМОГИТЕ

Наедине с тяжелой болезнью

Мне 71 год, у меня рак полости рта. Прошла облучение, и все во рту стало серого цвета (налет), боли ужасные. Не могу есть, даже рот открыть. Язык жесткий, плохо двигается. Полоскание травами не помогает. Очень прошу, если у кого такое заболевание, помогите! Поделитесь народными рецептами, посоветуйте, как восстановиться. Неужели я останусь наедине с такой болезнью?!

Адрес: Богатовой Галине Ивановне, 456900, Челябинская обл., г. Бакал, ул. Октябрьская, д. 4, кв. 11. Тел. 8-963-462-46-96

Снова настигла беда

Жене 75 лет, 14 лет назад удалили желудок (рак), селезенку, желчный пузырь. И вот в сентябре 2014 года опять настигла беда. Ноги перестали ходить, болят. Одновременно – онемение ног, рук, туловища. В одной больнице поставили диагноз парализация спинного мозга. И ничего не помогло. Еще анемия: кто вылечил ее? Будем очень благодарны за совет.

Адрес: Зинякиным, 603090, г. Нижний Новгород, пр. Ленина, д. 61, к. 4, кв. 110

Плохо с сердцем

Мужу 55 лет, ему поставили диагноз ИБС, стенокардия напряжения, гипертония 3-й стадии, риск 4, ХСН 1-й стадии. Очень много выпил лекарств, но они не помогают. Приступы каждый день. Давящие, жгучие боли в грудной клетке. Сообщите, пожалуйста, если кто вылечился, помогите нам советами!

Адрес: Чемаровой Марине Ивановне (для Сергея), Краснодарский край, г. Приморско-Ахтарск, ул. Фестивальная, д. 6, кв. 44

Ребенок теряет зрение

У нас беда: дочь родила девочку с врожденной катарактой на левом глазу. Внучке сейчас 4 года. Заметили болезнь, когда ей был годик. За три года сделали 6 операций, и все под общим наркозом. Улучшений нет, 60% зрения на том глазу потеряно. Врачи ничего хорошего не обещают. Наоборот, говорят, что видеть левым глазом она совсем не будет. Как лечить ребенка? Подскажите нам!

Адрес: Дмитриенко Зое Григорьевне, 457182, Челябинская обл., Октябрьский р-н, с. Маячное, ул. Центральная, д. 32, кв. 4

Хочу поставить внука на ноги

Внуку 20 лет. Через 6 месяцев после демобилизации стали распухать суставы на пальцах рук и голеностопе. Практически не мог ходить и держать ложку в руках. Отлежал в больнице 2 недели, но лекарства не помогли. Диагноз поставили артрит. Что делать дальше, не знаем.

Адрес: Андреенковой Ларисе Яковлевне, 214006, г. Смоленск, ул. Кутузова, д. 7, кв. 24

Аденома простаты

Мне 75 лет, живем в сельской местности. Муж умер, остался один-единственный сын. Он трудяга, работает на 2 дома, таскает тяжести. И вот заболел аденомой простаты. Ему всего 49 лет. Таблетки не помогают, нужны какие-то травы. А мы не знаем, как делать составы. Прошу вас, помогите нам!

Адрес: Белоусовой Нине Анд., 663592, Красноярский край, Рыбинский р-н, Заозерновское п/о, с. Новокамала, ул. Заводская, д. 7

Беспокоит аритмия

В 60 лет у меня дисгормональная миокардиодистрофия, многоузловой зоб (гормоны в норме, слава Богу!). Бывают перебои с сердцем: ночью – тахикардия, днем – экстрасистолия. Делала УЗИ сердца – вроде все нормально. Холестерин 4,6. Но на душе неспокойно. Еще и проблема с сыном – пьет. Я плачу, срываюсь, впадаю в уныние... Может, есть народные лекарства?

Адрес: Колас Анне Николаевне, 220024, Беларусь, г. Минск, ул. Асаналиева, д. 36, корп. 1, кв. 156

Наша девочка хочет жить

Добрые люди, помогите моей племяннице избавиться от недугов! У нее аллергия, эпилепсия, гипертония, внутричерепное давление, киста головного мозга. Еще стенокардия, гастрит, варикоз и тромбофлебит, камни в желчном пузыре, маленький гемоглобин, плохое зрение. Мучают боли в суставах и желудке, изжога. Беспокоит и поджелудочная железа. Сильные головные и зубные боли, пот под грудью. Девочка молодая, а лежачая. Хочет жить, как и все, встать на ноги.

Адрес: Дубень Елене, 222163, Беларусь, Минская обл., г. Жодино, ул. Советская, д. 11, кв. 44

Операция не помогла

Несколько лет закрываются веки, диагноз блефароспазм. Операция не помогла. Хожу на уколы (ботокс). Лечение помогает месяца на 2. Специалисты больше ничего придумать не могут. Может, вы что-нибудь посоветуете? Мне 68 лет. Тяжело так жить.

Адрес: Мусиновой Елене Алексеевне, 198328, г. Санкт-Петербург, пр. Кузнецова, д. 25, корп. 1, кв. 279

Глаукома и катаракта

Мне 85 лет. Плохо со зрением - глаукома и катаракта. Операцию делать не могу из-за сердца, давления. Есть ли травы, чтобы улучшить зрение?

Адрес: Гоношенко Екатерине Никифоровне, Новосибирская обл., г. Коченево, ул. Школьная, д. 31б

Астено-невротический синдром

Мне 37 лет, беспокоят головные боли, тревожность. Диагноз такой: астено-невротический синдром с паническими атаками. Если кто столкнулся с такой проблемой, напишите, пожалуйста, чем лечились.

Адрес: Степанову Павлу Николаевичу, 353313, Краснодарский край, Абинский р-н, х. Свободный, ул. Северная, 48

Адрес для писем:

198095, Санкт-Петербург, а/я 28, «Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии: **(812) 786-27-50** в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198095, а/я 28, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: (812) 944-02-07.
E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX».

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 09.07.2015.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Выход в свет 27 июля.
Общий тираж 680 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 300 000 экз.
Цена свободная

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «Тасс», РИА, «Русский фотобанк», Лори, Диамедиа, Shutterstock. Обложка De Visu.

